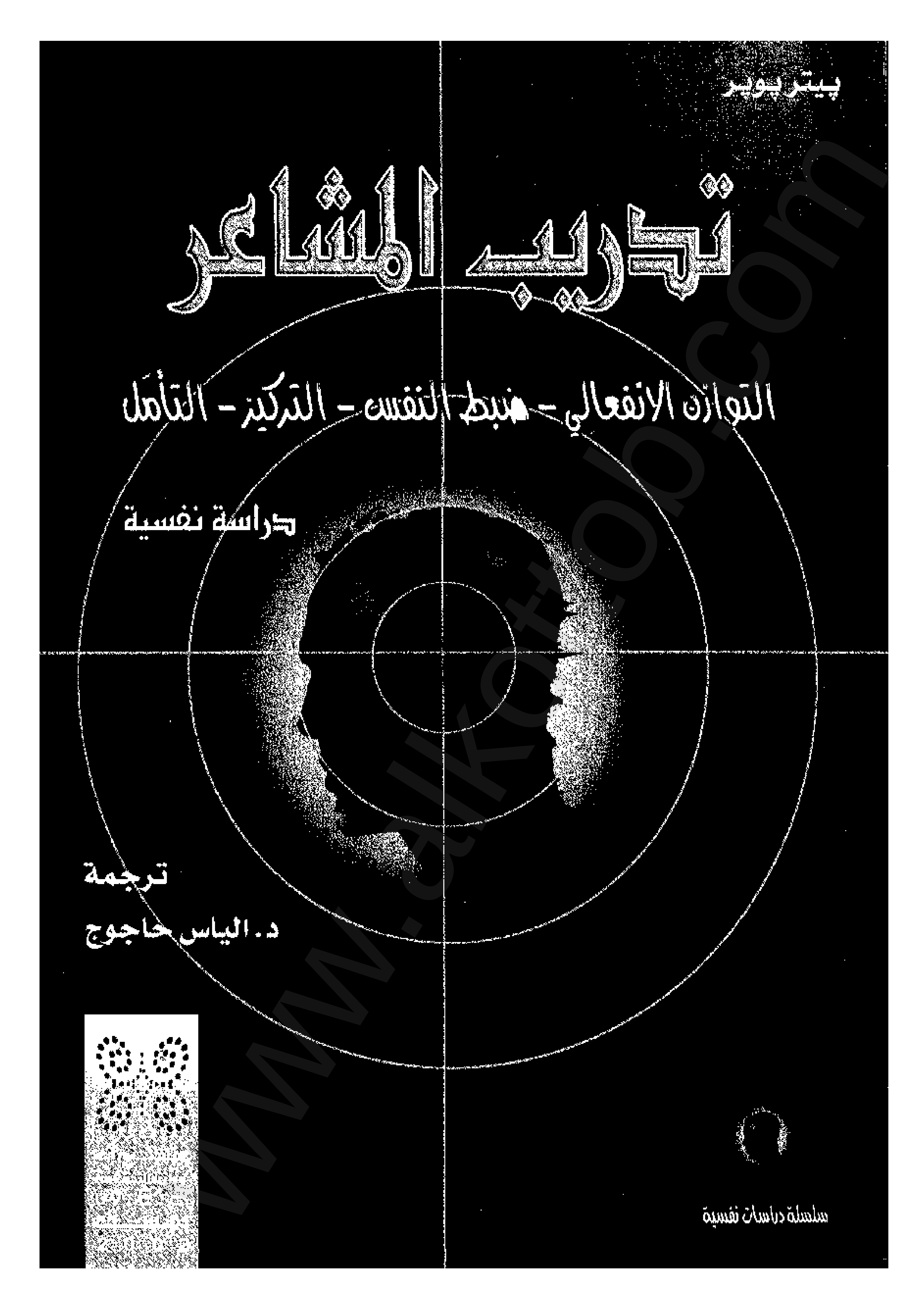


بيتر بوير
تدريب المشاعر
التوازن الانفعالي - ضبط النفس - التركيز - التأمل
دراسة نفسية
ترجمة
د. الياس حاجوج
سلسلة دراسات نفسية

إهـــــــداء ٢٠٠٧
مديرية المطبوعات والنشر – وزارة الثقافة
الجمهورية العربية السورية

بيتر بوبر

# تدريب المشاعر

## التوازن الانفعالي - ضبط النفس
## التركيز - التأمل

دراسة نفسية

ترجمة
د. الياس حاجوج

منشورات وزارة الثقافة
في الجمهورية العربية السورية
دمشق ٢٠٠٢

العنوان الأصلي للكتاب :

Peter Popper

**Training der**

**Gefuble**

تدريـــب المشـــاعر : التوازن الانفعالي – ضبط النفس ... : دراسة نفسية = Training Der Gefuble / بيـــتر بـــوبـــر ؛ ترجمة الياس حاجوج . – دمشق : وزارة الثقافـــة ، ٢٠٠٢ . – ١٠٤ ص ؛ ٢٤ سم . – ( دراسات فلسفية ونفسية ؛ ٤٥ ) .

١– ١٥٨ ب و ب ت ٢ – العنوان ٣ – العنوان الموازي
٤ – بـــوبـــر ٥ – حاجوج ٦ – السلسلة مكتبة الأسد

الإيداع القانوني : ع – ٢٠٠٢/١/٧٩

دراسات فلسفية ونفسية

«٤٥»

# مقدمة المترجم

لا شك في أن حياتنا تعجّ بالتوتّرات والصراعات التي يجب علينا التعامل معها وحلّها كي نتمكّن من الاستمرار في العيْش متمتّعين بالصحة الجسدية والنفسية وبعلاقاتٍ اجتماعية سليمة. ولكن السؤال الذي يطرح نفسه هو: هل يمكن للإنسان تغيير نمط ردود أفعاله وارتكاساته النوعية المميِّزة لطبعه وشخصيته؟

إنه أمرٌ عسير ولا شك، وهو غير ممكن إلاّ عن طريق ملاحظةٍ ورقابةٍ طويلة للذات على طريق معرفة الذات وتطويرها بمساعدة المعالجة النفسية أو تمارين التركيز والتأمّل.

قيل: اعرفْ نفسك!... ما أيسر القول وماأعسر التطبيق!

لقد اعتدنا منذ زمنٍ طويل، منذ نشأة علم النفس الحديث مع نتائجه الباهرة، على وضعه في خدمة العلاج النفسي للمرضى واستخدامه في معالجة الاضطرابات النفسية «المرضيّة» عصابية كانت أم نفسية. بذلك قمنا بحصْره وسجنه داخل جدران العيادات النفسية.

أما الكاتب فيدعونا لوضعه في خدمة الأداء النفسي لـ «الأصحّاء» البعيدين عن العيادات النفسية، مُعطيًا بذلك علم النفس وجهًا جديدًا إيجابيًا يتعاطى مع حالاتٍ إنسانية صحيحة وصحّية بهدف تحسين أدائها النفسي- الاجتماعي والوصول بها إلى مستوى رفيع من الانسجام مع الذات والمجتمع.

لست أدري بماذا أصف مضمون هذا الكتاب. هل هو كتاب علم نفس أم فلسفة أم حكمة؟ لقد اقترب الكاتب من إثبات أن هذه التسميات الثلاثة تكاد تكون مترادفات.

أخيرًا لا يسعني إلاّ أن أتمنّى لكلّ من يطالع هذا الكتاب كلّ المتعة والفائدة، آملاً أن يشكّل إسهامًا، ولو متواضعًا، على طريق تحقيق نظامٍ للعلاقات الاجتماعية المتزنة والمتوازنة يحقّق فيه كلّ إنسان ذاته بصورةٍ حرّة ومسؤولة.

د. الياس حاجوج

دمشق – ٢٠٠٠

# مقدمة المؤلف

من منا لا يود أن يتمتّع خلال حياته بالصحة الجسدية والعافية النفسية والاجتماعية! إلاّ أن هذا ليس هبةً من الطبيعة تحلّ علينا دون مساعدة بشرية، أو لا تحلّ. والأرجح أن الأمر يتعلّق بمَثَلٍ أعلى يتطلّب الاقترابُ منه في الحقيقة جهوداً اجتماعية وشخصية متنوّعة. كونه شرطًا لتحقيق الأهداف البعيدة للحياة لا بد لطلب الصحة والكفاءة المستمرّتين حتى الشيخوخة من أن يدخل في عداد توجّهات المجتمع من حيث نمط الحياة وتطوّر الشخصية. وهذا هو مطلب التقدّم الاجتماعي الذي ينبغي على الدولة أن تشجّعه، ولا يمكن فيه الاستغناء عن إسهام كلّ فرد. ولا يندرج في ذلك دعمُ الإجراءات الاجتماعية الهادفة إلى حماية الحياة والصحة، إلى التغذية السليمة، الاعتدال في تناول مواد تعديل المزاج، ممارسة الرياضة وما شابه وحسب؛ ففي سلوكٍ حياتي مشجّعٍ للصحة تندرج أيضًا تنميةُ القدرات الضرورية والحفاظُ على سلامتها للتغلّب على الظروف والأحداث المجهُدة نفسياً وتذليل المصاعب والصراعات في كلٍّ من الحياة الزوجية والعائلة والحياة العملية وغيرها من مجالات الحياة، وذلك بأقلّ قدرٍ ممكن من الأضرار الجدّية على الصحة.

تُعَدُّ النفسُ، الواقعُ الذاتي للأفكار والمشاعر والإرادة، عالمًا في داخلنا يعكس، على طريقته، العالمَ الخارجي والعلاقات به، ويرسمه ويقيّمه. وهو

يخضع لحتميات ذاتية من الممكن التعرّف إليها واستخدامها. ولا تتوقّف عليه الصحةُ النفسية وحسب، بل هو يقرِّر أيضًا العافيةَ الجسدية والاجتماعية؛ أليس الإنسان «وحدةً بيولوجية- نفسية- اجتماعية»!

لا شك في أن بالإمكان مراقبة مجريات الحدث النفسي وضبطها والتأثير فيها على نحوٍ مفيدٍ للصحة. فقياساً إلى الأداء الجسدي، إنما بطريقةٍ ملائمة لها، يمكن تدريب الوظائف النفسية أيضًا. الأمر الذي يمكن أن يتعلّمه كلّ من ينهض بالأعباء والمتاعب المترتِّبة على ذلك. أما الكتاب الذي بين أيدينا فهو دليلنا إلى هذه الغاية. إنه يخاطب المصاعب التي يواجهها الكثيرون في ممارسة حياتهم، يرشدنا إلى كيفية التعامل مع الذات والوصول إلى الصحة النفسية الفردية. ولا أشكّ في أن قراءته مفيدةٌ من أجل التفاهم الذاتي مع الأنا الخاصة والتعاطي السليم مع المشاكل اليومية، حتى لو لم تُنَفَّذ جميع التمارين التي ينصح بها، والمفيدة ولا شك - يمكن أن يكون عونًا لنا في حياتنا، على الأقل لأن المؤلّف يعلّمنا كيف ننظر إلى ما هو مألوف بطريقةٍ جديدة غير مألوفة. إنه يفيدنا، قبل كل شيء، في حلّ التوتّرات، التي تنشأ في الحياة الانفعالية، بين الذات البشرية الفردية والمحيط الاجتماعي، بطريقةٍ معقولة وسليمة وإنسانية؛ وذلك مع كلّ الاحترام للانفعاليّة البشرية في استقلاليّتها النسبيّة وضرورتها الحياتية المطلقة.

يستند المؤلّف في هذا العمل إلى الخبرات الاجتماعية الموثوقة التي تراكمت على مدى قرونٍ عديدة في كلّ العالم، في التوجّه إلى الذات الخاصة، والتي قام بجمعها واختبارها ومعالجتها عقلانياً وفقًا لمقتضيات العصر الحاضر، وإلى المعارف العلمية - طالما توافرت -. وهو لا يقودنا إلى الانسحاب الزاهد في الدنيا إلى الأنا الخاصة، إنما يقودنا إلى استخراج الإمكانات في داخلنا كي نواجه، على نحوٍ أفضل، متطلّبات حياةٍ ناشطةٍ موجّهةٍ إلى الواقع.

في الطريق إلى نظامٍ للعلاقات الاجتماعية يكون فيه - كما يقول «ماركس وإنجلز» -« التطوّرُ الحرّ لكلّ إنسان شرطًا للتطوّر الحرّ للكلّ»، ينبغي على الأفراد والجماعات أن يكونوا ضليعين في المجال المعالَج، واسعي الصدر وعلى استعدادٍ للمساعدة وتقديم العون. إنه علم نفسٍ وعلم صحةٍ نفسية من أجل الممارسة العملية ومن أجل كلّ إنسان.

برلين – أيلول 1987

«رولف لوثر»



« عليك أن ترقص ، ياسيدي ، ولا تأبه!
فلا بد للموسيقا من أن تنبعث من مكانٍ ما»

(نيكوس كازانتزاكي:«زوربا»)



# الفصل الأول

## كيف نشأ هذا الكتاب ولماذا

ثمة فنٌّ معروف ومُمارَس منذ عصور ما قبل التاريخ: إنه فنّ تطوير معرفة الذات البشرية، استعادة توازن النفس المضطرب وتنظيم وظائفها المضطربة. وبإمكاننا تسمية هذا الفنّ بـ «الشفاء» أيضاً. لم يكن باستطاعة الحضارات السابقة الاستغناء عن هذا الفنّ، ولا تستطيع هذا حضارتُنا أيضاً. وقد أتقن هذا الفنّ الكهنةُ والعرّافون، الساحرات والكهنة المصريون، مفسِّرو الأحلام وطاردوا الشياطين، رجال الدين، الفلاسفة، الأطباء، الأنبياء، ضاربو المندل والزهّاد. في الهند وفي بابل، في براري قرقيزيا وفي أدغال أفريقيا، في مدن المعابد الجنوب أمريكية، في الصحارى، في القرى والعواصم الأوروبية وُجدَ على الدوام موضعٌ ما، خيمةٌ أو حجرةٌ مقدّسة، ديرٌ أو هيكلٌ، حيث يجتمع شخصان لمناقشة أمورهما المشتركة: أحدهما يطلب المساعدة، والآخر يحاول تقديمها. ورغم أن الطرق تبدو دوماً مختلفة، ورغم تباين أسلوب تعبير الثقافات المعنيّة، فإن ما كان يُقال هو الشيء ذاته على الدوام، إنما بمظهرٍ مختلف، حتى يومنا هذا - وهو ما يعبّر عنه القول المأثور لهيكل دلفي بدقة متناهية:

**اعرفْ نفسك!** = Gnothi Seauton

كان الناس ينتظرون من دلفي تنبّؤات، يتطلّعون إلى معرفة مستقبلهم وقدرهم. ولكن النبي كان يجيب: اعرفْ نفسك، تعرف قَدَرك. فمستقبلك هو أنت بالذات. ليس هناك قوى خارجية تسيطر عليكَ أو تسودكَ، الآلهة في

داخلك، وطبعك وشخصيتك يشكلان مستقبلك. تغيّر، يتغيّر قدرك. اقبلْ نفسك، تتمكن من قبول مستقبلك. ذلك هو المغزى العميق لـ «gnothi Seauton».

لقد أدّتْ معارفُنا العلمية والاجتماعية إلى اكتشاف الكثير من الدوافع والشروط والأسباب المستترة للتنظيم المعقّد للسلوك البشري - ولكن المشاكل البشرية الذاتية بقيت قائمةً رغم ذلك.

من أنا؟ أين موقعي في العالم، في نظام العلاقات البشرية؟ لِمَ أنا بائسٌ وسيّئ الحظ؟ لِمَ أشعر أنني لست على مايرام؟ لِمَ لا أستطيع إظهار قدراتي وكفاءاتي؟ لِمَ أقع دوما ضحيّة الصراعات ذاتها؟ لِمَ لا أحظى بحاجتي من الحب؟ لِمَ ليس باستطاعتي أن أحبّ؟ لِمَ تلاحقني الخيبات والجروح على هذا النحو؟ ماهي قيمتي أصلاً؟ لِمَ لا يمكنني أن أعيش كـ«الأشخاص الآخرين»؟ - الذين يتقدّمون في الحياة بسهولة شديدة ظاهرياً، ولكن بينهم وبين أنفسهم أو خفيةً يطرحون على أنفسهم الأسئلةَ ذاتها.

بيد أن مثل هذا التساؤل هو نتيجةٌ سلفاً. وهو يمضي بنا في كل الأحوال إلى أبعد من المبالغة في الإشادة بالذات واتّهام المحيط و«الظروف الخارجية». وهذا مايُعدّ سلفاً طريقاً يقود إلى مكانٍ ما. وهنا نورد مقطعاً من دراما «لعبة أيوب» لـ «**آرشيبالد ميكلايش**»، ذلك المشهد الذي يستنطق فيه سوليڤانُ «المنحوس» جـ. ب. «المحظوظ»، وهذا يعني الشخصية الموافقة لـ «أيوب» التوراتي في أمريكا الحديثة:

قال سوليڤان:

-«كيف تستطيع أن تبزّنا وتضعنا كلنا في جيبك؟ فعقلي لا يقلّ عن عقلك. وأعمل بقدْرِ ما تعمل. وفي المساء يضيء عندي المصباح. أنت لا تمتلك سوى الحظ».

قلت :

- «انظرْ إلى الخارج، انظرْ من النافذة! ماذا ترى؟ ؟» .

قال :

«الشارع»

قلت :

- «الشارع» .

قال :

- «الشارع» .

سألت نفسي : «وكيف لي أن أدعوه خلاف ذلك؟!» .

سألته :

- «كيف يجدر بك أن تدعوه خلاف ذلك؟» .

وقلت :

- «طريقًا يقود إلى مكانٍ ما» .

كتب **زاندور تورولك** : «الطرق جميلة» . إن طرق معرفة الذات، تطوير الذات والعناية النفسية بالذات متنوّعةٌ بصفة خاصة . وقبول إمكانيات تطوّر الإنسان النفسي يدخل، شئنا أم أبينا، في تناقض مع الرأي المُمرِض لعصرنا، والذي يضيِّق مفهوم الصحّة النفسية بصورةٍ شديدة ويرى مَثَل الإنسان الأعلى المنشود في نوعٍ من التكيّف التام وانعدام الصراع : فصراعات الإنسان، أي المصاعب التي يلقاها في سياق حياته بين الحين والآخر، صراعه مع ذاته نفسها وحلوله «المخالفة للقاعدة» وشقاؤه ليس من النادر أن تُعَدّ مرضًا يحتاج إلى معالجة . لا شك في أننا نعرف بالفعل اضطراباتٍ مرضيةً في الحياة النفسية تتطلّب علاجًا نفسيًّا أو حتى دوائيًّا بالضرورة . بيد أنه لا يجوز النظر إلى كلّ مشكلة نفسية، كلّ صعوبةٍ أو ضائقة، كلّ فشلٍ أو إخفاق أو صراعٍ معلّق على أنه مرضٌ بحاجةٍ إلى معالجة .

والإنسان المتبرّم، الذي يصارع نفسه ومعطياته، يمكن أن يكون سليماً تماماً من الناحية النفسية، وقد تنشأ صراعاته الداخلية، على العكس، عن صحته تحديداً، عن اطّلاعه وإدراكه المشاكل وعن تطلّعه إلى التغيير.

يبدو أن سعينا إلى الراحة، التي هيأت لها الحضارة التقنية الحالية، أخذ يتسرّب الآن ببطء إلى ميدان النفس. ميلُنا إلى الراحة أكبر من أن نقوم بتشكيل وتربية ذواتنا، وكسلُنا أكبر من أن نقوم على العناية بعلاقاتنا البشرية، كما إننا نتحاشى مواجهة وحلّ الأوضاع المزعجة والمحرجة والمتوتّرة. ولا يتبدّى هذا الكسل في ميلنا إلى الحلول الوسط وإلى الريبة وسوء الظنّ والتهكّم فحسب، إنما يتجلّى بصورةٍ عامة أيضاً في تحاشي بذل المجهود والمساعي النفسية. التعلّم صعب - «التنويم» و «الإيحاء» هما أحبّ إلينا، ونحن نميل بشكلٍ عام إلى كلّ إمكانيةٍ تغرينا بالوصول إلى المعرفة دون جهدٍ أوعناء. ولكن السؤال الذي يطرح نفسه: هل باستطاعتنا ذلك فعلاً؟ وهل إن تهدئة عصبيتّنا بحبة دواء، دون بذل أيّ جهد، أفضل من المضيّ في طريق معرفة الذات بالعمل الشاق، كي نتعرّف إلى أسباب توتّراتنا ونتغلّب عليها بقدراتنا الخاصة؟ هل هذا أفضل فعلاً؟ لاشك أنه من الأيسر أن يلتمس المرء النصح من أحدهم من أن يضطلع شخصياً بمسؤولية قرارٍ ما. ولكن أليس النصح الذي نتلقّاه من الغير، والذي يصدر عن عالم معايشات ونظام قيم إنسان آخر، غريباً عن ذاتنا الخاصة؟ أم أننا نفضّل دفع هذا الثمن لنتمكّن من إلقاء حِمْلنا الداخلي على عاتق شخصٍ آخر؟ إنه لمن الأسهل أن يشكو المرء ويتظلّم من أن يعمل على الحلّ بجهده الخاص. لم يوضع هذا الكتاب للمرضى نفسيّاً، بل من أجل أولئك الأصحّاء الذين ضلّوا وهم «في منتصف طريق حياتهم»، والذين يواجهون شخصيّاً الاستحقاق الملحّ لعدم الرضى الداخلي، للتغيّر والتطوّر، ويريدون التوصّل إلى معرفة الذات وتطوير الذات انطلاقاً من قدرتهم الخاصة. فهذا الكتاب يتناول إمكانيات وحدود معرفة الذات وتطوير الذات.

مهما بدا غريباً فإن الشرط الداخلي لإمكانيات معرفة الذات والتغيّر هو قبول الذات المفعم بالحبّ. لا يمكن للرفض أن يشكّل أبداً نقطة انطلاقٍ للمعرفة والتطوير البنّاءين؛ فهو لا فعل له سوى الهدّم والتبرّم. إن تغيرّنا الداخليّ الخاص غير ممكن إلاّ مع قبول ذاتنا. أليس هذا تناقضاً؟

إذا ما دقّقنا في المعنى الحقيقي للكلمات يتّضح لنا أن «القبول» لايعني الخضوع والاستسلام للأشياء التي لا يمكن أن نرتضيها، كما لا يعني عدم التمييز. القبول يعني العلم الحصيف والمحلّل بالشيء، احترام الواقع مهما كان؛ فربما كان على هذا النحو تحديداً لأننا نريد تغييره. إذاً، فالقبول يقود إلى المعرفة، ولهذا السبب تحديداً يمكنه أن يتحوّل إلى نقطة انطلاقٍ من أجل الخطوات التالية. إن تشويه الواقع - والواقع الداخلي الخاص أيضاً - والانعكاس الخاطئ له يمثّل مجرد رفضٍ لكلّ مالا يتّفق مع أوهامنا؛ فالانتباه المنقوص، التحيّزات، الأحكام المسبقة، «المبادئ» المرفوعة إلى مصاف القانون - تلك هي العوائق الأساسية أمام معرفة الإنسان وثورته الداخلية.

ثمة صلاةُ رجاء تعود إلى العصور الوسطى تنصّ على مايلي تقريباً: «لاتظنّوا ياإخوتي الأحباء أنّ الشيطان يقاربُنا من الخارج وأن بإمكاننا أن نقول له: ابتعدْ، افرنقعْ! إذ أن الشيطان يقطن فينا ولا يمكننا أن نفعل له شيئاً سوى معانقته بشدّة». تحت الغلاف الديني - الصوفي تتوارى حقيقة تنمّ عن معرفةٍ حياتية وإنسانية كبيرة. وقد قال هذا آخرون أيضاً فيما بعد، ببساطة وبلغتنا. يصف **توماس مان** بَرَكةَ يعقوب وهو على فراش الموت بصورةٍ مؤثّرة جداً. فهو يبارك بدايةً كلّ أبنائه وجميع أسباط اسرائيل. على أن البركة تشمل الملعونين أيضاً، ثلاثةً من بين الاثني عشرة. يعقوب ينكر على روبن و ليڤي وسمعان السلوك الإنساني، ولكنه يقبلهم رغم ذلك. ولأنّ البركة شملت الملعونين أيضاً، فقد أمكنهم تحمّل اللعنة الأبوية، ولايزال الشعب بكامله باقياً. وهذا هو حالنا أيضاً، حيث يمكننا أن نشكّل ونهذّب أو نطعن في أي شيءٍ لا يعجبنا في أولادنا - إنما فقط بأن نقبله في الوقت ذاته. عند ذاك يتحمّل الطفل كلّ شيءٍ ويتغيّر أيضاً. ولكن إذا أنكرنا ماهو

مشترك معه، إذا حرمناه من محبتّنا، فإنه يتردّى إلى الهاوية. وهذا هو شأننا مع أنفسنا شخصياً أيضاً.

في دراما ميلر «بعد الخطيئة الأولى» تقول (هولغا) لـ (كوينتين):

«... لازلتُ أرى الحلم ذاته كلَّ ليلةٍ منذ مدّة طويلة... أنني رُزِقتُ طفلاً؛ ورأيتُ في الحلم أيضاً أن الطفل كان حياتي، وأنه كان معتوهاً. وقد بكيتُ وولّيتُ مسرعةً مئات المرات، ولكنني كنت أعود في كلّ مرة، وكان لدي دائماً الوجهُ المروّع ذاته. أخيراً فكّرتُ لو أنني أستطيع تقبيله، فما فيه هو مني، لكنت أجد الراحة وأستكين. وحنوتُ على الوجه المشوّه، وقد كان شنيعاً... ولكنني قبّلتهُ مع ذلك».

«أيطاردك هذا الحلم حتى اليوم؟».

«في بعض الأحيان. إنما الآن له مغزاه بشكلٍ من الأشكال، إنه... خاصتي. أعتقد أنه يجب على الإنسان في النهاية أن يأخذ حياته بين ذراعيه ويضمّها...».

لا يمكن أن نجد الجرأة على مواجهة أنفسنا بصدق إلا إذا قبلنا أنفسنا بكل صفاتنا المؤلمة، المضرّة والمقيتة في بعض الأحيان. فقط عندما نقبل أنفسنا يغدو بإمكاننا - دون فزعٍ وهيستيريا - أن نحاول أن نتغيّر. دون أن نقبل أنفسنا نعجز كليّاً عن مواجهتها - ونفضّل خداعها. ما أسهل أن يخدع البشر أنفسهم - فلا شيء يدعو المرء إلى القلق أو الخوف من الانكشاف أو افتضاح أمره.

يجب علينا تطبيق فنّ القسوة بلطفٍ واعتدال: فرغم القبول المتسامح لأنفسنا لا بد من بذل الجهد الشاق لتغيير ما يستحق التغيير في داخلنا.

والآن ماهي الحكاية المنهجية لنشوء هذا الكتاب؟ لابد أن الكثيرين الذين بلغوا الحاجة إلى التغيير الداخلي، دون أن يكونوا مرضى بحاجةٍ إلى المعالجة النفسية، يجفلون حتماً من السؤال «كيف». أين وكيف يمكن للمرء تعلّم تمارين معرفة الذات وتطوير الذات، وهل توجد مثل هذه التمارين أصلاً؟

مَنْ يتتبع هذا الموضوع بعناية يتأكد له أنه نشأت بمرور القرون، لا بل آلاف السنين، مدارس كبرى في تربية الذات. وقد استندت هذه المدارس دوماً إلى تدريب وصقل معرفة الذات، والتي عملت انطلاقاً منها على تحقيق التحولات الداخلية. أما المشكلة فتكمن في أن مناهج تطوير الذات الدقيقة للغاية هذه قد اختفت. وأخذ عالِم النفس الباحث يتوجه بصورة متزايدة إلى التجارب المخبرية التي تُعَدُّ المراقبةُ الموضوعية للظواهر هدفها الرئيس. بالتالي فإن كل تصورٍ أو مفهومٍ يستند إلى مراقبة الذات يتم إهماله والحط من شأنه بالضرورة. بينما عالِم النفس السريري والطبيب النفسي، الذي يشتغل بالمعالجة ويهتم بالشفاء، يكاد لايفكر إلا كمعالجٍ نفسي، أي في ميدان مفهوم المرض.

إن ما يزيد من صعوبة التعرف إلى مناهج وأساليب تربية وتطوير الذات الموجودة هو أن هذه المناهج - على خلاف علم النفس الذي يكاد لايزيد عمره، كفرعٍ علمي مستقل، عن مئة سنة - تبدو مشروطةً تاريخياً بأشد القشور العقائدية والإيديولوجية اختلافاً. والغلاف الصوفي، لابل الصوفي - العقائدي السميك يخيف الخبير الذي يفكر عملياً في أول الأمر، ويجعله يخشى استخراج كل المعرفة الواقعية من أعماق هذا الغلاف، والتي تراكمت بمرور الزمن، حول إمكانيات ومناهج تربية الذات الإنسانية.

ثمة سؤالٌ آخر لابد أن يطرح نفسه بإلحاح.نحن نعلم أن مشقة السير في طرق معرفة الذات وتطوير الذات تجشمها في الماضي، قبل كل شيء، أناسٌ عاشوا في نطاق دعوةٍ جوهرية أو في إطار جماعةٍ دينية منغلقة، وربما لم يخلوا من «جنون» وتعصب. ولكن ماالذي يحدو اليوم بالإنسان العصري، الذي يفكر علمياً، إلى بذل هذا الجهد الضروري؟

أولاً هناك الفضول وحب الاستطلاع بمعناه الإيجابي والتعطش الأزلي للمعرفة اللذان يدفعان الإنسان إلى استعراض إمكانات وحدود كلٍّ من الفن والعلم من جديد بصورة مستمرة. ولا ينصب هذا النزوع إلى المعرفة، ومنذ آلاف السنين، على العالَم الخارجي فقط، إنما أيضاً على العالَم الداخلي للإنسان. من أنا؟

ثمة حافزٌ هام آخر هو الاستياء المتمرّد من الذات، حاجتنا إلى التطوّر، وشقاؤنا المحتمل، توقنا إلى الانسجام مع الذات والعالم. ماالذي يمكن قوله عندما نريد رسم صورة مثالية لإنسانٍ متوازن تماماً؟ ربما فقط مايلي:

إنه إنسان يستطيع أن يكون فعّالاً ومؤثّراً وفقاً لمواهبه ومقدراته في التعلّم وفي العمل وفي المهنة.

إنه قادر على الشعور بأنه على ما يرام في هذا العالم، وعلى الإقبال على الحياة والابتهاج بها.

إنه قادر على التمتّع بالفرص والإمكانيات التي تقدّمها الحياة: الطعام والشراب، العمل، الاستجمام، الحبّ والثقافة. إنه قادر على عدم الإخلال بحياة الآخرين وعدم إفسادها، وذلك بعمله وسعيه إلى شعورٍ جماعي طيّب؛ فهو إذاً قادر على التكيّف الاجتماعي.

أكثير هذا أم قليل؟ في كل الأحوال قليلون هم الذين بإمكانهم القول عن أنفسهم إنهم يعيشون على هذا النحو. إنما من المحتمل أنه يحلو لنا العيش على هذا النحو. هذه الأمنية تحضّنا وتدفعنا إلى البحث عن طرقٍ مختلفة في الحياة وفي داخلنا.

بارتيابٍ مشروع قد يسأل المرء بعد تصفّح هذا الكتاب: يتعلّق الأمر بتمارين يُفترض بها تطوير وتنمية قوى الإنسان الداخلية. ولكن المرء يحتاج مسبقاً، من أجل القيام بهذه التمارين بمثابرة وإصرار، إلى قدْرٍ كبيرٍ من القوة وكبح النفس. أليست النتيجة مقدمةً في آنٍ معاً؟

يبدو لي أن **المشكلة الرئيسة اليوم لا تكمن في الضعف، بقدْر ماتكمن في تبعثر القوى النفسية - الذهنية**. فالإنسان يكشف في سياق تطوّره عن قوى ذهنيةٍ وانفعاليةٍ مهمّة، ولكن من الصعوبة بمكان إيجاد الإمكانات الخلاّقة للاستفادة من هذه الطاقات. ليس من النادر أن تتحلّل فعاليّتنا عاليةُ القيمة إلى تسليةٍ وتمضيةٍ للوقت مستهلكةٍ للطاقة ومبدّدةٍ للقوة. وهنا لابد لي من العودةمجدداً إلى الشباب؛

فمخزون الطاقة الهائل عند الشباب يقود إلى حيويةٍ وتوثّب داخلي كبيرين، ذلك أنهم يبحثون عن أشدّ الإمكانيات جاذبيةً وإغراءً من الناحية الذاتية من أجل عملٍ فعّالٍ ومؤثر، - وبمفهومٍ مستهلك - يسعون إلى تحقيق الذات.

من هنا يُلاحَظ أيضاً تعطّشٌ ذهني متنامٍ باستمرار إلى معرفة الذات وتربية الذات في الفئات العمرية الأصغر قبل كل شيء. وفي العقود الأخيرة نشطتْ قضيةٌ وقَفَ عند مهدها فيما مضى (شوبنهاور). ويعد حوارٍ حادّ وجذري مع فلسفة الدولة الألمانية الرسمية فتح الباب لقبول أفكار المدارس الفلسفية الدينية للشرق الأقصى. ويُلاحظ اليوم في البلدان الغربية قبل كل شيء أن اليوغا، بوذية -زن، التأمّل المتسامي إلخ ... قد غدتْ موضةً، كما أن بعض العناصر المفردة من العالم الفكري المسيحي - الكاثوليكي تشهد نهضةً من نواحٍ عدة. ولكن من جهةٍ أخرى تحتلّ طريقة التفكير العلمية والسوسيولوجية العصرية حيزاً يكبر باستمرار. ويمكن في هذا المجال ملاحظة حدثية استقطابٍ حادة. ولا يجري الاستقطاب بين البشر وحسب، إنما غالباً في داخل الإنسان الفرد أيضاً. فالمرء يحاول الجمع بين صورته العلمية عن العالم وبين مصلحته المتسامية والخبرات المتعلّقة بها، الأمر الذي يقود، في نطاق ثقافتنا الحالية، والتي تحضّ على السعي إلى الجلاء والفكر المحدَّد الواضح، إلى صراعاتٍ داخلية. وإذا ماتعمّق المرء في المسألة يتّضح أن ما يشدّ البشر إلى دائرة هذه التيّارات الفكرية ليس مشاعر دينية أو مصلحة صوفية، بقدْر مايجذبهم حصولهم على معلومة ما تتعلّق بأساليب وإمكانيات العمل على الذات. بيد أن هذه المعلومات قادرةٌ على التشويه، لابل يمكنها تعزيز عدم الاستقرار النفسي، أو أنها تُقفَر في أحسن الحالات متحولّةً إلى طريقة ظاهرية - وذلك تحديداً لأن المرء يحاول نقْلَ رؤيةٍ وطريقة تفكيرٍ ناشئتين على أسسٍ ثقافيةٍ - اقتصاديةٍ مختلفة كلياً، وبشكلهما الأصلي، إلى العالم الفكري للثقافة الأوروبيةّ الحالية. ولابد أن تقود هذه المفارقة التاريخية بالضرورة إلى فوضى في رؤيتنا؛ فبالنظر إلى طريق التطوّر الراهن للإنسان الحالي يُعَدُّمثل هذا المسعى تطوّراً رجعياً صريحاً.

ولكن هذا الموقف السلبي أو الرافض لا يعني وجوب نبذ مجمل القيم التي تمخّضتْ عن هذه التيّارات الفكرية جملةً وتفصيلاً. والحال هنا مماثل للتطوّر الملاحَظ في مجال طرق المعالجة القديمة. فالوخز بالإبر واليوغا تحملان معرفةً حول الإنسان تم جمعها منذ زمنٍ طويل، ويمكن إدراجها في ثقافتنا وعلمنا الحاليين. لا بل يمكن لأبحاث التلقيم الراجع الحديثة - والكلام عن اليوغا خصوصاً - أن توضّح شيئاً فشيئاً آليّات تأثير ضبط النفس البدني - النباتي الغامضة ظاهرياً.

ولكن، ولصونْ هذه القيم واستيعابها، لا بد للمرء أولاً من أن يعمل عليها ويشتغل بها. لا بد بدايةً من استبعاد الرواسب الفلسفية - الأيديولوجية منها، والتي كانت راهنةً فيما مضى(وهي تتجلّى، على سبيل المثال، في أسلوب الصياغة)، وعندئذٍ فقط يمكننا التوصّل إلى علم نفسٍ نوعي تطوّرَ وطُبِّقَ منذ ما قبل التاريخ، ويتركّز بالدرجة الأولى على منهج معرفة الذات وتربية الذات.

لقد تم جمع هذا الكتاب من مصادر عدة. وحاولتُ إيجاز النتائج المتنوّعة لعلم النفس الحديث ووضعها في «تمارين» مصاغةٍ بصورةٍ مفهومة ويسيرة، تم التوصّل إليها عبر دراسة وبحث الحدثيات الإدراكية والانفعالية وتطوّر الشخصية والعلاقات الاجتماعية، بما في ذلك علم النفس السريري أو بالأحرى الخبرات العملية لمختلف أشكال العلاج النفسي المنهجية أيضاً. زدْ على ذلك أنني بذلت ما في وسعي لاستخلاص ما هو جوهري منهجياً من كلّ ما أنتجتْه الثقافات المختلفة والمذاهب والمدارس الفكرية المعروفة لدي في مجال تربية الذات، سواء أكانت البوذية، اليوغا، الإيزوتيرية المسيحية، فلسفة الإنسان * أو الوجودية. وقد تعاملت مع هذه«المادة» بكلّ عناية، إنما بتصرّف، مستبعداً القشور المختلفة، وما تبقّى وضعتهُ على الميزان العقلاني لعلم النفس الحديث.

---

* Anthroposophie: مذهب ديني - صوفي يلتزم فلسفة اللاهوت ويحارب المادية، أسّسه«ر. شتاينر» (1861-1925)، يمكّن المرء من الاتصال تأمّلياً بالعوالم العليا وبـ«الأرواح» الماورائية(المترجم).

بهذه الطريقة تبلورت سلسلة تمارين معرفة الذات وتطوير الذات، والتي أقدّم هنا جزءاً منها. وبذلتُ جهدي لجمع وترتيب التمارين في بناءٍ منهجي منظّم، انطلاقًا من الأسس ومن «برنامج التدريب» الذي ينسحب على الوظائف الجزئيّة المفردة، وصولاً إلى المركّبات: لتدريب وتنمية الطبع والشخصية.

ولكن لا يجوز أن ننسى، عزيزي القارئ، أن هذا الكتاب عبارة عن مجموعة تمارين. ومَنْ يريد تجاوز المعلومات العامة إلى التطبيق أيضاً، يجب عليه أن يختار من بين هذه التمارين - وفقًا لإدراكه الخاص للمشكلة. ويمكن تنويع التمارين طبقًا لكلٍ من القواعد المذكورة، وبإمكان المرء أن يشكّل منه برامج طويلة الأمد. إنما لا بد من تفادي التورّط في تنفيذ مجمل التمارين في وقت واحد أو في تنويع متعجّل غير مدروس. والشرط الأساسي لفعاليّتها هو استمرايتها وتطبيقها المنهجي.

أشدّد مرة أخرى على أن الكتاب الذي بين أيدينا لا يصلح لاستخدامه من أجل شفاء الحالات النفسية المرضية. فهو لا يعوّض بأيّ شكلٍ من الأشكال عن المعالجة النفسية أو المعالجة الدوائية، في حال كان أحدهم يحتاجها فعلاً. إنما بإمكانه أن يقدّم العون، لمن يريد أن يتغيّر، في الاقتراب من مثَلَه الأعلى للأنا في الواقع، وفي تحمّل إجهادات الحياة اليومية بشكلٍ أفضل وفي فهم نفسه، وبالتالي الآخرين أيضاً، بشكلٍ أفضل.



# الفصل الثاني

## التمارين الأساسية

لهذه التمارين أهميةٌ صحيّة - نفسية عامة. وهي صالحةٌ بشكلٍ خاص لتقويم الحالة النفسية المجهَدة بشدّة والتي تتبدّى عادةً في أعراض كتقلّب المزاج، الانفعالية وسرعة التأثّر، تعكّر المزاج، تداعي إيقاع الحياة اليومية، التهوّر وتشتّت الذهن.

إنما لابد من التشديد هنا على أنه بمساعدة التمارين لا يمكن الوصول سوى إلى نتيجة أعراضية؛ إذ لا يتم بذلك القضاء على أسباب الحالة النفسية. لا يمكن التوصّل إلى القضاء على العوامل التي تسببّتْ في حالتنا النفسية المجهَدة وحافظتْ عليها إلاّ بالمعالجة النفسية الكاشفة أو عن طريق المعرفة الاستبطانية للذات، والتي سنتكلّم عنها لاحقًا. وليس من النادر أن يقود هذا إلى تغييرٍ كامل في نمط الحياة. وأقصى نتيجةٍ أعراضية يمكن التوصّل إليها بوساطة هذه التمارين تتمثّل فقط في رفع درجة تحمّلٍ إجهادات وضغوطات الحياة اليومية والقدرة على مقاومتها. من هنا فهي صالحةٌ بالدرجة الأولى للتغلّب على عدم الاستقرار الناجم عن ظروف الحياة الخارجية. ولكن إلى جانب ذلك لا ينبغي الاستهانة بتأثيرها على التطوّر العام للشخصية أيضًا.

عدا ذلك تخدم التمارين الأساسية في الحفاظ على التوازن النفسي؛ فهي تشير بكل وضوح إلى خطر اختلال التوازن الموجود. هذه التمارين البسيطة، التي لاتستغرق سوى بضع دقائق، تلامس خمسة مجالات هامة في الحياة النفسية:

١ - تركيز التفكير .

٢ - تطوير الإرادة .

٣ - السيطرة على التعبير عن المشاعر والأحاسيس والانفعالات .

٤ - التركيز على ماهو إيجابي .

٥ - عدم الانحياز في الأحكام أو بالأحرى القدرة على تغيير وجهة النظر لصالح الموضوعية .

ترتبط التمارين بعضها مع بعض ويساند ويضبط بعضها البعض بشكل متبادل . لذلك لا يجوز للمرء أن يأخذ منها تمارين منفردة وينفّذها وحدها دون غيرها . ثمة شرطان للتوصّل إلى النتيجة المتوخاة . الأول هو **الالتزام بالتناوب الدوري المفروض** . والثاني هو **الانتظام والمثابرة لمدّة زمنية طويلة** . لامعنى على الإطلاق لإجراء التمارين بين وقت وآخر فقط ، حيث نقوم بها في يوم وننساها في اليوم التالي . فكلٌ من عدم الانتظام والبدء العَرَضي ثم إيقاف التمارين من شأنهما الإساءة إلى استقرارنا النفسي . ينبغي علينا إذاً ألاّ نبدأ بالتمارين إلاّ عندما يكون بإمكاننا المثابرة على تنفيذها لمدة ستة أشهر على الأقل ( الأمر الذي لايستغرق أكثر من خمس دقائق يومياً ) . وسوف يتأكّد لنا عندئذ مفعولها الإيجابي المكثّف . والأفضل أن تغدو التمارين الأساسية الخمسة جزءاً ثابتاً من روتيننا اليومي ، نشاطاً متكرّراً باستمرار ، مثله مثل غسيل الوجه اليومي .

سوف يتبيّن لنا أن تأثير التمارين الأساسية يتميّز بمرحلتين . وبالتالي فإن للتمارين وظيفةً مزدوجة أيضاً .

**المرحلة الأولى** - زمن تعلّم التمرين . حيث نتوصّل إلى تنفيذ كلٍّ من التمارين دون أخطاء . فالانحرافات هنا كبيرة على نحوٍ بارز ، تبعاً لمقدرتنا وحالتنا النفسية ، وقد يدوم التعلّم بضعة أسابيع أو حتى بضعة أشهر . وفي هذا الوقت لا أهمية للفشل ! وبالنظر إلى التأثير النفسي فإن **الجهد** الذي نبذله من أجل التمرين

يُعَدُّ أمراً أساسياً. سوف نرى أننا ننجح في بعض التمارين بعد مدّة وجيزة، في حين أننا لانفلح في بعضها الآخر إطلاقاً. وهذا يقدّم لنا دليلاً ومؤشراً على ذلك المجال من حياتنا النفسية الذي يظهر الاضطرابُ والعيبُ فيه. ولكن رغم ذلك لايجوز لنا دفع التمارين الإشكالية إلى مركز الصدارة. بعد مرور المدّة الزمنية المفترضة نوقف محاولاتنا أيضاً في حال الفشل المتكرّر، ونبدأبالتمرين التالي. وعندما يصل الدور إلى التمرين الفاشل ثانيةً سوف نحقّق نتيجةً أفضل دون شك.

**المرحلة الثانية** - مواصلة التمارين المتعلّمة بانتظام. في هذه المرحلة نكون قادرين سلفاً على إجراء جميع التمارين بنجاح، وتتحوّل الدقائق القليلة التي تستغرقها إلى عادة يومية بالنسبة لنا. وتتمتّع التمارين الأساسية الآن **بوظيفة رقابة**. ففي حياتنا قد تظهر إجهادات ومواقف تضنينا نفسياً بصورة شديدة، فإن كانت التمارين تسير حينها أيضاً بشكلٍ ناجح، لاحاجة لنا كي نحمل همّ حالتنا النفسية. ولكن من الممكن أن يتبيّن لنا أن هذا أو ذاك من التمارين التي سارت لمرحلة طويلة بشكلٍ ناجح حتى الآن قد بدأ بالتعثّر، الأمر الذي يمثّل مؤشراً حسّاساً جداً ومبكّراً على أننا تخطّينا قابليّتنا للإجهاد وقدرتنا على التحمّل. كما نحصل على معلومة حول ذلك المجال من مجالات حياتنا النفسية الذي انخفضتْ فيه كفاءتنا. ويُعَدُّ هذا تحذيراً جديّاً: يجب علينا تغيير نمط حياتنا؛ فصراعاتنا وأوضاعنا الإشكالية سوف تعرّض صحّتنا النفسية للخطر. في حال تكرارها - يجب علينا البحث عن إمكانية حلّ. من هنا، فإن هذه التمارين تقدّم لنا إمكانية رقابةٍ مستمرّة لحالتنا النفسية.

نقوم بإجراء كلٍّ من التمارين الخمسة **على مدى أسبوع**. وبعد ذلك ننتقل إلى التمرين التالي - بمعزلٍ عن النتيجة. وفي الأسبوع السادس نعود مجدّداً إلى التمرين الأول، وتبدأ الدورة من جديد. (ثمة رأيٌ منهجي يقوم المرء بموجبه في الأسبوع السادس بإجراء التمارين بتناوبٍ يومي، وبعد استراحة لمدة يومين يعود في الأسبوع السابع إلى بداية الدورة من جديد. وعلى كلّ إنسان أن يجرّب ويختار الطريقة الأنسب له).

## أولاً: تركيز التفكير

يومياً، وفي محيط هادئ، عندما نكون وحدنا دون خشية من أن يزعجنا أحد في الدقائق القادمة، نضع أمامنا شيئاً بسيطاً مثل قلم رصاص، إبرة خياطة، نظارات أوما شابه. ونقوم الآن ذهنياً - أي بصمت، ولكن في جمل دقيقة الصياغة - بجمع سائر الصفات الرئيسة المميزة للشيء الذي أمامنا.

**مثال على تمرين ناجح**: «قلم رصاص. يُستعمل للكتابة والرسم، يوجد في داخله خرطوشة ليّنة من الغرافيت تترك خلفها بسهولة أثراً على الورق. ولكن الغرافيت هشّ سهل الكسر، لذلك يُحاط بغلاف من الخشب الطري. ويحتاج المرء للخشب الطري حتى يمكن جعل رأسه مدبّباً. ولهذا الغلاف الخشبي الطري شكل مزوّى، كي لا ينزلق في اليد. كما أنه مطليّ باللون والورنيش، ومنقوشةٌ عليه درجة قساوة الغرافيت. وهو أمر ضروري لأن المرء يحتاج إلى درجات قساوة مختلفة من أجل الأعمال المختلفة، وهكذا يمكنه الحصول على قلم الرصاص ذي النوعية اللازمة».

**مثال على تمرين فاشل**: «قلم رصاص. أنا أحبّ جداً أقلام الرصاص والممحاة، وكان عندي في أيام الدراسة مجموعةٌ كاملة منها. كنت أنفق كلّ نقودي على شرائها. ولهذا السبب كان أبي يغضب مني... داخل قلم الرصاص يتكوّن من الغرافيت. ماهو الغرافيت؟ لا أستطيع أن أتذكّر، لقد درسنا ذلك في المدرسة... وغلافه يتكوّن من الخشب الطري: الخشب الطري بالمناسبة خشب صنوبر. في الصيف الماضي شاهدت عملية قطع خشب الصنوبر في الجبال. كان مشهداً ممتعاً كيف كان يهوي، ثم يتم تجريده من الأغصان ليتم نقل الجذوع إلى الوادي بوساطة عربة مجنزرة... إلخ».

إذاً، من المهم **عدم السماح لأفكارنا بأن تنحرف**. ونحاول الحفاظ على تداعياتنا التائهة عادةً موجّهةً إلى هدف وحيد.

## ثانيًا: تطوير الإرادة

في الرأي العام الشائع لعلم نفس الإنسان يمكن ملاحظة نوعٍ من «أسطورة الإرادة». ويُزعم أن سبب الكثير من المشاكل الداخلية يعود إلى ضعف الإرادة. ويبدو أن المرء يرى أن وظائف الإرادة وظائف غير معرَّفة أو غير محدَّدة، كما لو أن تطوير الشخصية لا يستلزم سوى «قوة العزم»، ولا شيء غير ذلك.

إن الحياة الإرادية عند الإنسان، في الواقع، عبارة عن جملة وظيفية ذات تنظيمٍ فائق التعقيد وغير مستقلٍّ إطلاقًا عن النظام الداخلي للشخصية، عن الاتّزان الانفعالي، عن منظومة القيم إلخ - لا بل يتعلّق بكلّ ذلك إلى حد كبير. لا يمكن تصوّر تطوّر الإرادة إلاّ بالارتباط مع تطوّر مجمل الشخصية. لذلك فإن ما يُسمَّى تمارين الإرادة يندرج عضويًّا في التمارين الأخرى، ولا يمكن القيام بتمارين الإرادة بمعزلٍ عنها. ويبدو التمرين الأساس كما يلي: في بداية الأسبوع نعقد العزم على القيام بعملٍ محدَّد كلّ يوم مرة، **ودائمًا في التوقيت ذاته** - على سبيل المثال في الساعة الثالثة بعد الظهر من كلّ يومٍ. ويتعلّق الأمر هنا بشؤونٍ بسيطة: نقوم بتدوير الخاتم في إصبعنا، نتلو في ذهننا بيتًا من الشعر نحبّه إلخ...

من المهم أن لا نقطع، من أجل هذا العمل، نشاطنا الذي كنا نقوم به قبل ذلك التوقيت، وهذا يعني عدم جلوسنا سلفًا في الثالثة إلا ربعًا مسمَّرين أمام الساعة. إن الغاية هي متابعة نشاطنا المعتاد باستمرار، ويخطر في بالنا في التوقيت الصحيح القرار الذي نقوم عندئذٍ بتنفيذه.

ربما نجد بدايةً أن هذا التمرين أصعب التمارين. فسوف يخطر الأمر في بالنا قبل عشر دقائق من الموعد (في الثالثة إلاّ عشر دقائق)، ومع ذلك عندما ننظر مجددًا إلى الساعة نجد أنها الثالثة والربع سلفًا. إن العنصر الجوهري في التمرين هو الدقّة التامة، بالدقيقة. وتزداد صعوبة تنفيذ التمرين عندما لا نختار توقيتًا في تمام الساعة، إنما على سبيل المثال الساعة الخامسة وثلاث عشرة دقيقة. (إذا ماكنّا شديدي الحماس، يمكننا تسجيل عدد النجاحات والإخفاقات. وهكذا يكون في وسعنا تتبُّع ما إذا تحسّن أداؤنا بعد خمسة أسابيع، عندما يصل الدور إلى هذا التمرين ثانيةً).

## ثالثًا: السيطرة على التعبير عن المشاعر والأحاسيس والانفعالات

بدايةً لابد لنا من إزالة سوء فهم محتمل. ليس الهدف من هذا التمرين تخفيف شدة ارتكاساتنا الانفعالية، أي ليس الهدف مثلاً أن لا نفرح، لا نشعر بمرارة، لانثور. على العكس - يجب علينا أن نعتني ونطوّر في داخلنا الإنسان بكليّته، والذي يعيش تدرّجًا للمشاعر والأحاسيس يزداد عرضاً باستمرار: يشعر بالغضب، بالبهجة، بالحزن وبالنشوة. إن غاية التمرين هي **السيطرة على تعبيرنا الانفعالي – العاطفي الظاهري العفوي المستقلّ عن حالتنا وإرادتنا**. صحيح أننا نحاول أن نعيش بعمقٍ المشاعر والأحاسيس التي يثيرها فينا العالَمُ الخارجي، أحداثُ محيطنا، ولكننا لا ندع العالم الخارجي يرى شيئًا من ذلك أو بالأحرى ندعه يرى ما نريد التعبير عنه عمداً، ما نريد أن نبلّغ بوساطته رسالةً ما، مانريد أن تصل من خلاله إلى تأثيرٍ أو مفعولٍ ما. **إذًا، فالتعبير عن مشاعرنا ينبغي أن يتحوّل إلى أداة تواصل واعية.**

بذلك يمكننا أن نتوصّل إلى التطابق التام بين صور التعبير عن مشاعرنا نحو الخارج من جهة، وما يجيش في داخلنا من جهة أخرى. وهو أمر هام جداً من أجل علاقةٍ منسجمةٍ مع محيطنا، وقبل كل شيء فيما يختصّ بتقييمنا المتبادل بعضنا لبعضٍ.

لاشك في أننا نمرّ يوميًا غير مرة بحالات متباينة الشدّة من الفرح، الهمّ، النجاح الودّ أو الإساءة. في الأسبوع الذي يصل فيه الدور إلى تمرين ضبط النفس ينصبّ انتباهنا على ألاّ يظهر عفويًا للشخص المحايد شيءٌ من هذه المؤثّرات الانفعالية ومن الارتكاسات الموافقة لها في داخلنا (باستثناء الحالة التي نريد فيها أن يُعرف مزاجنا أو حالتنا النفسية، كما في حال التعبير عن الشكر أو العتاب على سبيل المثال. والحقّ أنه في البداية يكون اقتصادنا حتى في ذلك في صالح نجاح التمرين). من الأهمية بمكان ألاّ يلاحظ المحيط المحايد حالتنا اللحظية. على سبيل

المثال لا يجوز لضغط المشاكل العائلية أن يلفت الانتباه في مكان العمل، كما لا ينبغي أن نُثقل كاهل أفراد عائلتنا بالعصبية والتوتّر الناشئ في العمل.

ثمة إمكانياتٌ متنوّعة للتعبير الخارجي عن حالتنا الانفعالية يأتي في مقدّمتها تعبير وجهنا، تصرّفاتنا وإدلاءاتنا الكلامية. ولا بد لنا من الانتباه إلى ذلك. في أسبوع هذا التمرين نضبط تعبير وجهنا ونسيطر على سلوكنا وعلى كلماتنا؛ فلا نقلّص عضلات وجهنا، لانتخبّط، لانشتم، ولكن أيضاً لانضحك ولا نبتهج بغير داعٍ. وقبل كلّ شيء نكفّ عن الشكوى أو عن إيضاح سبب مزاجنا الطيب بالتفصيل؛ باختصار نتوقّف عن الثرثرة الزائدة عن اللزوم. ثمة عادة واسعة الانتشار هذه الأيام تتمثّل في الحديث أمام جمهور مناسب، أو «على انفراد مع شخص نثق به»، عن الأفراح والأتراح التي عايشناها. وفي هذا الأسبوع نتوقّف عن هذا أيضاً. وبدلاً من ذلك يُفضل أن ننتبه إلى محيطنا ونكيّف سلوكنا مع الحالة النفسية للآخرين، وبذلك نتيح لهم الفرصة كي يحدّثونا عن توتّراتهم الإيجابية والسلبية وعن معايشاتهم التي تشغلهم.

ثمة حكمةٌ قديمة تعلّمنا أنه ينبغي على المرء أن يتروّى قبل الكلام ليتبيّن فيما إذا كان ماسيقوله:

- صحيحاً؟
- جوهرياً وهاماً؟
- صادراً عن انفعالٍ إيجابي؟

## رابعًا: التركيز على ما هو إيجابي

في أسبوع هذا التمرين يجب علينا توجيه انتباهنا إلى المنغّصات التي تواجهنا، إلى الأحداث والأنباء التي تثير فينا الخوف والاستنكار والغضب.

من هنا لابد لنا بدايةً من التأكّدمن انفعالاتنا السلبية ومن الآراء والأحكام المستنكرةِ التي تثيرها. وينحصر جوهر التمرين الآن في محاولة النظر إلى الحدث

أو النبأ ذي التأثير السلبي من زاوية أخرى أيضًا والبحث فيه عن محتوى إيجابي. حيث يجب أن نكون واعين إلى أن معظم الأحداث ليست سيئة فقط أو جيدة فقط، بل تتكون من شبكة من العلاقات والإمكانيات والنتائج، منها الجيد والملائم ومنها السيئ وغير الملائم. والقرار المسيء لنا قد يكون صائبًا من وجهة نظر هامة أخرى. إن واقعةً ما، تثير الغضب في حينها، قد يكون لها لاحقًا نتائج طيّبة أو قد تكون نافعة من ناحية أخرى. **في سياق التمرين يجب علينا توجيه قوانا إلى إيجاد الجانب الإيجابي في الأحداث السلبية بالنسبة لنا، وذلك بطرق ذهنية.**

* لهذا الغرض يتوجب علينا غالبًا التخلّي عن موقفنا المعتاد وأحكامنا المسبقة، عن نظرتنا الأنانية وطريقتنا الآلية في إطلاق الأحكام.

في أثناء تنفيذ التمرين لابد من تحاشي سوء فهم محتمل: لايتعلق الأمر بوصف الأمور السيّئة، ولمصلحة ماهو إيجابي، بأنها ملائمة وذات قيمة، ورؤية الأحداث السلبية ورديّةً في كليّتها! إطلاقًا. فالمهمة تنحصر في رؤية الطابع السلبي للواقعة الخلافية أو الظاهرة بدقّة وكشف قيمة ما في داخله أيضًا.

يتعلّق الأمر مجدداً بأشياء بسيطة جداً، كأن نلاحظ مثلاً الظُّرف في حركة القطة التي قلبت مزهريتنا على الأرض، أو جمال قطرات المطر المنهمرة في عاصفة جوية هوجاء بللت ثيابنا تمامًا، أوسحر وجاذبية وحياء زميلة شابة ارتكبت خطأما، حتى عند شخص ثقيل الظل يمكننا الإقرار بنظام وترتيب لاغبار عليه نحن عاجزون عنه.

## خامساً: عدم تحيّز الحكْم

لما كنا نواجه يوماً بعد يوم وقائع العالم الصغيرة والكبيرة والبشر والحيوانات والنباتات والمعادن، ونسمع أخباراً ومعلومات، فإن تفكيرنا وأحكامنا تتّسم بعادات محدّدة واستدلالاتٍ مألوفة ومتكرّرة. إن أول ما يخطر في بالنا فيما يتعلّق بالأشياء هو ما تعلّمناه وسمعناه عنها، ما خبرناه عنها حتى الآن. فمن خلال التربية التي تلقيناها وعن طريق ثقافتنا نمتلك نظاماً من الأحكام الجاهزة والصيغ الشفوية التي تحيط بنا في النهاية كقشرةٍ مغلّقة. ولهذا يندر أن نعايش الأشياء والأحداث في حقيقتها الواقعية الصرفة. فنظرتنا ومعايشاتنا تشكّلها الانطباعاتُ - المشوّهة غالباً - التي اكتسبناها من خلال تنقية الآراء والأحكام المسبقَة الجاهزة.

في أسبوع هذا التمرين تتمثّل مهمّتنا في أن ننظر يومياً مرة على الأقل إلى شيءٍ أو ظاهرةٍ أو نتيجة ما بدهشة الأطفال الساذجة. يجب علينا أن نُعجب بالأمر في حقيقته الواقعية الخاصة، بمعزلٍ عما نعرفه أو تعلّمناه عنه.

ويتمثّل جوهر التمرين في أننا **لا ننظر إلى أيّ شيء على أنه بديهي، ولا نرتّب شيئاً، بل نستثمر قدرتنا الذاتية على الحكْم**. وثمة شرطٌ لذلك يتمثّل في محاولة **التجرّد من شخصنا الخاص**، ومراقبة الظاهرة بحد ذاتها وتقييمها، بمعزلٍ عمّا إذا كانت لطيفةً أو مزعجةً لنا وعن نوعية مشاعرنا تجاهها والتداعيات التي تثيرها فينا.

إن العديد من الاكتشافات العلمية نشأ عن «دهشة الأطفال» هذه. فقد نظر البشر طوال آلاف السنين إلى سقوط الأشياء إلى الأسفل على أنه أمرٌ بديهي، إلى أن جاء **نيوتن** وتعجّب من هذه الظاهرة. كما أن المئات من الباحثين كانوا يرمون الأغذية المتعفّنة، إلى أن اكتشف **فليمنغ** مسألةً ما في ذلك. لقد كان العنصر الجوهري في اكتشاف الجاذبية الأرضية والبنسلين عدمُ تحيّز الحكْم.

بدايةً نضع لأنفسنا هدفًا ما يتمثّل في مهمةٍ بسيطة، كأن نتأمّل عود ثقاب مثلاً وننظر إليه بإمعان، كيف يبدو، ونحاول التفكير في غرضٍ آخر يمكن استخدامه له، عدا إشعال النار. على هذا النحو يمكننا التعامل مع الأشياء الأخرى - إذا مانسينا في هذه الأثناء كل ما نعرفه عنها مسبقًا. بعد ذلك نقوم بتصعيب التمرين تدريجياً، إلى أن نتوصّل إلى التقييم غير المنحاز للإنسان وللفعل البشري.

تُعَدُّ هذه التمارين صعبةً إلى حدٍّ ما. حيث نصغي إلى حديث شخصٍ ما ونحاول كبْتَ انعكاساتنا ومواقفنا واستنكارنا بين الفينْة والأخرى. ندع صوته وتعبير وجهه وحركاته تمارس تأثيرها علينا. نحاول **عكسه نفسياً دون مساس**. وسوف يفاجئنا كمٌّ المعلومات الدقيقة، والمستورة حتى الآن، التي نحصل عليها. إن أحد أكبر العوائق أمام معرفتنا الآخرين يتمثّل في أن انتباهنا يتوزّع بين مَنْ يتحدث إلينا وبين ارتكاساتنا الخاصة، لدرجة أن انتباهنا كثيراً مايتصب على أنفسنا فقط. فالمرء يتكلّم إلينا، بينما نحن نفكّر في صياغة رأينا المضاد.

لنحاول - مرةً يومياً على الأقل - تقييم سلوك شخصٍ ما دون تحيّز. إذا ماأساء أحدهم التصرّف معنا، فإن هذا لايمنع كونه لطيفًا مع آخرين. لنحاول وضع أنفسنا في مكانه وفهم دوافع تصرّفه.

ولندعْ غروب الشمس، جبلاً، شجرةً، زهرةً، حيوانًا يمارس تأثيره علينا على هذا النحو تمامًا. فعندما نستمع إلى الموسيقا، ننسى مؤقتًا المؤلّف، قائد الفرقة، صوت كل آلةٍ على حدة، ونستسلم إلى نغمتها فقط.

إن العائق الأساس أمام نجاح هذا التمرين يتمثّل في الأنانية والحكْم المسبق. ولكن نتيجته تتمثّل في التفكير المستقلّ وتطوير قدرتنا على التعاطف.

# الفصل الثالث

## تعميق ضبط النفس والمعرفة بالإنسان

## تنمية الانتباه والذاكرة

يدور كلامنا في هذا الفصل حول طرق تنمية القدرة على الملاحظة والتذكّر. وتفيد هذه المجموعة من التمارين كلّ أولئك الذين تبيّنوا أن ملاحظاتهم غير دقيقة وأن قدرتهم على التذكّر والاسترجاع عديمة الاستقرار أو غير انتقائية بما يكفي، أي أنه لا يتم تثبيت العناصر الأساسية، إنما يبقى المرء عالقًا في تفاصيل ثانوية.

ولكن الوظائف النفسية تشكّل بنيةً موحّدة. ولا يظهر مفعول تحسن أداء قدرتنا على الملاحظة وذاكرتنا بشكلٍ مباشر وحسب (في عملنا على سبيل المثال)، إنما هو مفعول مشعّ، أي أنه ينمّي فينا قدرات أخرى أيضًا. إن الملاحظة الدقيقة، أي تثبيت العناصر الأساسية الملاحظة في الذاكرة وقابلية استدعائها الموثوقة ترفع من مستوى الوعي. كما أن معرفتنا بأنفسنا، التسجيل الدقيق لارتكاساتنا الانفعالية ولأفكارنا وسلوكنا يعمّق معرفتنا بذواتنا ويرفع مستوى وظيفة ضبط النفس لدينا. ويتم خطوةً خطوة استبعاد التشوّهات التي تنشأ عن مخاوفنا وأباطيلنا وتخيّلاتنا المتلهفّة ودفاعنا. وسوف يقلّ باستمرار خلْطنا أنفسنا مع «مثَلَنا الأعلى للأنا» - ونتعلّم التفريق بين «**هكذا أنا**» و«**هكذا أودّ أن أكون**». ولهذه النتيجة جانبان. فهي تبيّن، أولا، المجالات التي يكون من المفيد تطوير أنفسنا فيها. وتحتفظ أمامنا، ثانيًا، بمرآة غالبًا ما تكون مزعجةً وتُظهر لنا كم نحن مختلفون عمّا كنّا نتصور. كثيرًا ما تكون هذه الخطوات الأولى لمعرفة الذات وملاحظة الذات الخطوات الأشد إيلامًا، ذلك أنها تخالف بشدة أباطيلنا وأوهامنا حول أنفسنا.

أخيرا فإن **تعميق معرفة الذات يزيد من خبرتنا بنفوس الآخرين باستمرار**.

نحن جميعاً بشر، والمعرفة الموضوعية بأنفسنا تقود تدريجياً إلى المعرفة والفهم الموضوعيين للآخرين أيضاً. غالباً ماتحاط المعرفة بالناس بالغموض. فالمرء يرجعها إلى استعدادات ما، حدس، غريزة بشرية خاصة إلخ. ونحن لا نرغب في التشكيك إطلاقاً في أن المرء، ومن أجل معرفة جيدة بالناس - كما هو الحال من أجل كل شيء في هذا العالم -، يحتاج إلى شيء من رهافة الإحساس والموهبة، غير أنه لابد من التشديد أيضاً على أن المعرفة الأكيدة بالآخرين قابلة للتعلم بدرجة معينة، تماماً مثلما يمكن لكل إنسان تعلم الرسم وعزف الموسيقا. وليس بالضرورة طبعاً أن يغدو المرء فناناً. فهذا ما يتطلب موهبة خاصة. إذاً، بمساعدة تمارين معرفة الذات باستطاعة كل إنسان الوصول إلى درجة من المعرفة غير المتحيزة بالناس تقيه من خيبات الأمل ومن الأحكام الخاطئة، من الاكتشاف الذي غالباً مايأتي بعد فوات الأوان: «تباً لي، كيف أمكن أن أخطئ على هذا النحو؟». «لماذا لم ألاحظ هذا في الحال، فقد كان واضحاً وضوح الشمس..؟».

إن العائق الأكبر أمام معرفة الآخرين هو معرفتنا الخاطئة أو المشوهة بذاتنا. نحن ننقل حالتنا الداخلية دائماً إلى العالم الخارجي، شئنا أم أبينا، **وتحدد علاقتنا بأنفسنا علاقاتنا بالآخرين أيضاً**. من يبالغ في القسوة تجاه نفسه، ويعاملها دون رحمة، يكون كذلك مع الآخرين أيضاً. من يخدع نفسه كثيراً، يخدع محيطه أيضاً. من يفهم نفسه، يفهم الآخرين.

يكمن سبب هذه القانونية في أن طبع ومشاكل إنسان ما تخاطب حتماً، وعن طريق تداعيات حدسية، مشاكل مشابهة فينا والمجالات ذاتها في حياتنا، وتجعلها تطفو على السطح. وتتعلق موضوعية نظرتنا إلى ذلك وحكمنا بصورة حاسمة فيما إذا كنا نخدع أنفسنا في مجال مشاكلنا المماثلة الخاصة، أو كنا نقر بالحالة الواقعية ونتقبلها. **حيث نكون في ريب وغموض مع أنفسنا، ونخدع أنفسنا ونرى الحقيقة الواقعية في ضوء مشوه، يكون لدينا دائماً حالات غموض وسوء فهم وأوهام حول إنسان آخر**. من هنا ينجم عن معرفتنا غير المنحازة بأنفسنا تحسناً في معرفة الآخرين.

إن العائق الأكبر أمام معرفتنا بأنفسنا، وبالتالي معرفة الآخرين، هو الخوف والأباطيل. غالبًا ما نكره بشدة أن نعرف أنفسنا كما نحن في الواقع فعلاً. نحن لا يسرنا أن ندرك مشاعرنا وأفكارنا وأفعالنا، التي تجرح مثُلنا العليا وحسّنا الأخلاقي، ونقوم بتزييفها أو نجد بشكل متأخّر نظريات وأعذاراً لتبريرها. نحن نغْضب وتقوم قيامتنا عندما يفضحنا العالَمُ الخارجي. نحن لانريد أن نرى ولا أن ندرك كلّ ما يوجد في «جعبتنا النفسية». غير أننا نحملها حتى لو لم ننظر في داخلها. إن الدفاع والتزييف والأوهام لا تُسفر سوى عن أننا، ولمنفعة عافيتنا الآنية، ورضانا عن أنفسنا، نفوِّت فرصة التعرّف بشكلٍ واقعي إلى حقائقنا النفسية المتأصّلة، وربما محاولة تغييرها. وبدلاً من ذلك - وبالتحديد لأنها تبقى مجهولة - تشرع هي بالسيطرة علينا. نحن ننتقي علاقاتنا بالآخرين بحيث يساعدوننا وييسّرون لنا خداعنا الذاتي. نحن نتحاشى الأشخاص الذين يصدقوننا القول ويقدّمون لنا تقارير حقيقية حول أنفسنا، ونتّهمهم بالخبث. نحن نحبّ من يساند أوهامنا ويخدم رغبتنا في الحفاظ على مظهرنا المزيّف. ويعقب هذا كله، في نهاية المطاف، خيبةُ أملٍ مرّة بعلاقاتنا. وغالبًا مانعيش مأساة الملك أوديب الذي لم يرغبْ في رؤية ما أمكنه رؤيته، ما كان يجب عليه أن يراه في نفسه وفي محيطه.

**أولاً: ضبط الملاحظة العفوية وتنميتها**

**١ - ملاحظة الأشياء:** نحاول أن نتصوّر **الصورة البصرية** لشيءٍ ما من محيطنا بدقة تفصيلية، دون أن نكون قد تأمّلناه قبل ذلك، وذلك بأن نشيح ببصرنا عنه (منفضة سجائر، مصباح، نبتة إلخ). ثم نلتفت إليه ونراجع الصورة الناشئة في داخلنا ونصحّحها.

**٢ - ملاحظة مجموعات من الأشياء:** وهو كالتمرين السابق تمامًا، سوى أننا نحاول الآن تذكّر عدة أشياء معًا وترتيب بعضها حيال بعض مكانياً (على سبيل المثال الأشياء على المكتب، حوض أزهار إلخ).

**٣ - ملاحظة المظاهر المركّبة:** نواصل هنا توسيع مدى الملاحظة. فنتذكّر الأثاث الكامل للغرفة التي أقمنا فيها، الصورة المنظورية لشارعٍ ما إلخ.

٤ - **ملاحظة المظاهر الخارجية للإنسان**: بعد أن ندير ظهرنا خلسةً، أوبعد أن نغادر المكان، نتذكّر الثياب التي كان يرتديها زميلنا في الحجرة أوأحد من ثلّتنا، وندع صورته تنشأ أمامنا ونصوغها بالكلمات. هنا أيضاً ينبغي أن يكون التسجيل تفصيلياً: مادة ولون وزيّ القميص، ربطة العنق، البذلة، الحزام، ساعة اليد، حزام الساعة، الجوارب، الحذاء، وربما نظارات أو وسام ما إلخ. وبعد ذلك نعود إليه ثانيةً ونراجع ملاحظتنا دون أن يشعر أيضاً.

سوف نصطدم بدايةً، وفي التمارين الأربعة جميعها، باختلافات مفاجئة بين الملاحظة الموهومة والحقيقة. وهنا لا بد من الانتباه إلى مايلي: هل نشأت «عيوبٌ» في الصورة، هناك حيث كانت ملاحظتنا غير دقيقة، أي **هل أدركنا أننا لانعرف ذلك، أم أكملنا الصورة في ذهننا بشكلٍ خاطئ**؟ (على سبيل المثال نتذكّر قميصا أبيض سادة، على الرغم من أنه مخطّط بالأزرق. بدلاً من أن نتذكّر قلم رصاص بنّي اللون، نتذكّر قلماً أصفر اللون إلخ).

سوف يظهر تزييف الحقيقة في تصوّرنا بكثرة في البداية، الأمر الذي يدلّ في الوقت ذاته على ميلٍ إلى ذلك. ولا حقّا يصبح من المعتاد أن تبقى عيوب التذكّر عيوباً في التصوّر أيضاً- فنحن نعرف مالا نعرف. أخيراً يتأكّد لنا أن ملاحظتنا العفوية التفصيلية أصبحت دقيقة وموثوقة. لقد طوّرنا في داخلنا القدرة ليس على الإبصار فقط، إنما على التبصُّر أيضاً.

في هذه التمارين الأربعة لا يجوز أن ننسى ما يلي:

- يتعلّق الأمر بالملاحظة العفوية، فلا نخدع أنفسنا إذا بالنظر مسبقًا.

- لا نبالغ بالتمارين. نقوم بكل تمرين مرتين يومياً على الأكثر، بعد استراحة لمدة ساعاتٍ عدة.

- نلتزم بترتيب التمارين؛ إذ أن واحدها يبني على الذي يسبقه. ونقوم كل يوم بواحدٍ منها فقط.

- نبقى منشرحي الصدر ومسترخين خلال التمارين، ولا ينبغي لفشلها أن يثير غضبنا أو استياءنا. فهنا أيضاً الأمر الجوهري هو التجريب وبذل الجهد.

- نتنبه بصفة خاصة إلى عدم تحوّل التمارين إلى نوعٍ من الإكراه الخرافي. يجب علينا صونْ الطبيعة المسلّية للتمارين. ولا ضير هنا إذا مانسينا التمرين أحياناً. بعد ثمانية إلى عشرة أيام نُدخلُ استراحةً حتماً ونبدل التمرين. وبعد مدّة من الوقت يمكننا العودة إلى هذا التمرين ثانيةً. وحري بفرط الإجهاد وبالرغبة المصرّة في إجبار النفس على التمارين أن يكون لها تأثير معيق لنجاح التمرين.

**ثانياً: تنمية الملاحظة والتذكّر الواعيين**

**١ - تذكّر الأشياء الملاحظة**: صباحاً، بعد أن نغادر المنزل، نتوقّف لبضع دقائق أمام شيءٍ ما يتواجد دوماً في طريقنا (على سبيل المثال شجرة، لافتة تجارية، تمثال إلخ)، ونتأمّله بدقة. مساءً، قبل الخلود إلى النوم، نتصوّر الشيء صورياً. ونبذل جهدنا لجهة عدم تحوير الصورة وعدم تعويض الثغرات في تصوّرنا. وفي صباح اليوم التالي نتوقف أمام الشيء ذاته ونستعيد في ذهننا صورة المساء المنصرم ونقارنها مع الواقع. نتأمّله مرةً أخرى ونصحّح وجوه الاختلاف. وفي المساءنرسم في ذهننا ثانيةً الصورة - والآن على نحوٍ أدقّ بالطبع -.

**٢- تذكّر الوجه البشري**: نلاحظ بدقة وجه شخصٍ نقابله يومياً. وفي المساء، وقبل الدخول في النوم، نتذكّر تعبير وجهه. من المهم أنْ يسير التمرين على مرحلتين:

- أولاً نفكّك انطباعنا عن الوجه إلى أجزائه (لون العينين، وضع العينين، انحناء الحاجبين، شكل الأنف، فتحة الفم، شكل الشفتين، الأذنين، لون الشعر إلخ).

- بعد ذلك ننظر إلى الوجه بالكامل أمامنا ونحاول تحديد ما تخبرنا به الصورة الكلّية، تعبير الوجه، ما هي المشاعر والأمزجة أو الحالة النفسية التي يعبّر عنها. وسوف ندرك عندئذٍ ببطء تغيّرات تعبير الوجه أيضاً تبعاً للحالة النفسية الآنية.

٣ - **تذكّر الحركة البشرية**: يُنفَّذ هذا التمرين كسابقه تمامًا، سوى أن الشيء الملاحظ هنا هو الجسد البشري وحركاته المميِّزة في المواقف والظروف المحدَّدة. في أثناء النهار نلاحظ تفاصيل الجسد (شكل الرأس، تقبّب القفص الصدري، بطن محتمل، طول الذراعين والساقين، شكل اليدين إلخ).

بعد ذلك نختار مواقف نموذجية مفردة (عندما ينظف أنفه على سبيل المثال، أو يأكل، أو يشرح شيئًا ما بعصبية، أو يرتدي معطفه، أو يشعل سيجارته إلخ).

مساءً، وقبل الخلود إلى النوم، نتذكّر **الصور الحركية**: وضعية الجسم، رزانة إشارات اليد أو لهوجتها، الحركات المتوازنة أو الفظّة، ورجفان اليدين إلخ.

وندع حركات الإنسان الملاحظة تمارس تأثيرها علينا، ونعي التداعيات التي تثيرها فينا والأمزجة التي تبوح بها. وهكذا يمكننا اكتشاف المؤشّرات المستمرة لحركات الإنسان وتغيّراتها الدقيقة التي تعبّر عن حالته النفسية.

٤ - **تذكّر الصوت البشري**: من المهم في هذا التمرين أن نكبت، ولبضع دقائق، ارتكاساتنا الخاصة في سياق محادثة ما وأن لا نعير على الإطلاق اهتمامًا بالمحتوى المبلّغ. ولا ننتبه في هذه الدقائق القليلة إلاّ إلى صوت محدّثنا، نبرته، العناصر الموسيقية فيه (الشدة، النغمة، قصور الصوت، نبراته إلخ). ونستسلم لتأثيره وندع الأداء الصوتي يمارس تأثيره علينا.

إن الاسترجاع المسائي للصوت - يوقظ فينا مشاعر ومعارف عديدة حول الحالة النفسية لصاحبه.

تُفضي سلسلة التمارين هذه في نهاية المطاف إلى **نتيجة ثلاثية**. **أولاً**: تنمّي قدرتنا على التذكّر، ونعتاد على استعادة ما لاحظناه حتى بعد زمنٍ طويل. **ثانيًا**: نتوصّل عن طريق التعرّف إلى التغيّرات إلى معرفة تكبر باستمرار بـ «المؤشّرات الدقيقة» اللاإرادية عند الإنسان الملاحظ، والتي يعبّر بها عن مزاجه، أحاسيسه الآنية وانفعالاته. ثالثًا وأخيرًا سوف نعتاد، دون أن نلحظ، على عدم الشعور بالحاجة إلى التذكّر؛ فتعبير الوجه الملاحظ والحركات ونغمة الصوت سوف تبوح لنا، وبشكلٍ متزايد باستمرار، بمعلوماتٍ فورية وعفوية.

## ثالثًا: ملاحظة وتذكّر السلوك الشخصي

**١ - تذكّر تعبير الوجه الخاص**: مساءً، وفي جوٍّ هادئ، نختار موقفًا من مواقف النهار المنصرم كان قد شكّل لحظةً حرجة بالنسبة لنا. ونحاول تذكّر تعبير وجهنا المحتمل في تلك اللحظة. عندئذٍ نجلس أمام المرآة ونحاول تقليد تعبير الوجه الموافق، وعندما نشعر أننا أفلحنا في ذلك، ننظر إلى تعبير وجهنا بدقة وكأنه لشخصٍ آخر: عمّ يعبّر؟ هل يتوافق هذا التعبير مع حالتنا النفسية في تلك اللحظة؟ هل أردنا أن يرى المرء ذلك فينا؟

ليس من النادر أن نُثبت وجود اختلافات. ونكتشف التصنّع في تعبير وجهنا، وربما أيضًا أنه يعبّر عن شيءٍ مختلف وله تأثيرٌ على العالم الخارجي مختلف عمّا كنا نقصد.

من الجديربالاهتمام بصفة خاصة أن نلاحظ بوساطة مرآتين اثنتين صورتنا الجانبية. نحن على معرفة جيدة بوجهنا من الأمام، وكثيراً ما رأيناه في المرآة، وهكذا كان لدينا إمكانية «رسم» تعبير وجهنا. أما صورتنا الجانبية فلا نعرف عنها سوى القليل جداً. صورتنا الجانبية «غير قابلة للرقابة»، ولذا فهي أكثر بوْحًا بارتكاساتنا العفوية.

كجزءٍ ختامي للتمرين يمكننا بين وقتٍ وآخر ممارسة اللعبة التالية: أمام المرآة، ومن الأمام والجانب، نقوم بتجريب تعبير الوجه الموافق لحالات نفسية مختلفة. ونتحقّق ما إذا كان يوافق مزاجنا وما إذا كنا نرى أنه من المستحب أن يرى المرء هذا كلّه فينا. ختامًا نقارن تعبير الوجه هذا مع تعابير الوجه التي كنا قد رأيناها في وجوه الأشخاص الآخرين في مواقف مختلفة. هل تتطابق؟ أم هي مختلفة؟

**٢ - تذكّر الصوت الخاص**: نختار مجدداً لحظاتٍ حرجة من النهار المنصرم، كنا فيها متذمّرين، مسرورين، نؤنّب أحدهم، نجادله، نثني عليه إلخ.

مساءً، عندما نختلي بأنفسنا لبضع دقائق - وربما أيضاً في الحمّام- نستعيد ذهنياً تلك المواقف ونكرّر بصوت عالٍ الجمل التي كنا قد تفوّهنا بها، وبالنبرة والنغمة ذاتها قدر الإمكان. ونصغي كما لو أننا نرهف السمع إلى لحنٍ موسيقي. عمّ عبّرنا؟ هل أردنا التعبير عن ذلك فعلاً؟ وفي حال لم نكن نقصد التعبير عن ذلك، كيف كان بالإمكان التعبير بشكلٍ آخر، بحيث يتوافق التعبير تماماً مع مقاصدنا؟(بإمكاننا أيضاً الاستعانة بالمرآة).

ونتنبه بشكلٍ خاص إلى العناصر غير المناسبة والمخادعة؛ كأن نكون قد تفوّهنا بكلام جارح، رغم أننا لم نقصد ذلك، أوكنّا صاغرين وخنوعين أكثر مما ينبغي، أو أظهرنا ابتهاجاً مزيّفاً.

والسؤال الأهم عندما نصغي إلى صوتنا الخاص هو: ما التأثير الذي يمكن أن يثيره عند الآخر؟ هل كنّا نقصد هذا التأثير؟

**٣ - تذكّر السلوك الخاص**: مساءً قبل النوم، ندع موقفاً مزعجاً وحرجاً من النهار المنصرم يدور أمامنا **صورياً**، كما يدور فيلم قصير جداً: نرى كيف نتحرك، كيف نجلس، نلوّح بيدينا، ننتفض واقفين، نتمشّى جيئةً وذهاباً إلخ. كما نرى في الوقت ذاته شريكنا ونسمع المشادة فيما بيننا. أما الحالة المثالية فتكون عندما نستطيع إسقاط الكلّ في تصوّرنا بشكلٍ متزامن. وعندما لا نفلح في هذا فوراً، يمكننا العمل كآلة التصوير: بداية نركّز بحدّة على سلوكنا الخاص، في حين يبقى شريكنا مبهم المعالم، وبعد ذلك نزيد من ملاحظتنا له. ولكن بعد قليلٍ من الوقت نتعلّم الاستعراض المتزامن لتفاصيل المشهد كافة.

من المهم أن نكظم ارتكاساتنا الانفعالية خلال هذه الدقائق القليلة، وأن نتأمّل المشهد بصمت. ونقررّ، دون أي حسٍّ نقدي أو إحساسٍ بالذنب والتقصير أو الارتياح والرضى: «هكذا حدث الأمر. هكذا نحن». قد تبدو سلسلة التمارين المعروضة في هذا الفصل الثالث معقَّدة نوعًا ما. ولكن إذا ما قرأنا بانتباه، خصوصاً التنفيذ العملي، يتّضح أن الموضوع هنا يدور حول أمور مسليّة. ومع ذلك، ولتجنّب الأوهام واللهوجة، نورد هنا نموذجًا ممكنًا لسلسلة من التمارين.

**٤ - مخطّط دورة تمارين من ستة أسابيع لتدريب الانتباه والذاكرة:**

| | |
|---|---|
| السبت، الأحد، الاثنين | ملاحظة الأشياء. |
| الثلاثاء، الأربعاء، الخميس | ملاحظة مجموعات من الأشياء. |
| الجمعة | استراحة. |
| السبت، الأحد، الاثنين | ملاحظة المظاهر المركّبة. |
| الثلاثاء، الأربعاء، الخميس | ملاحظة المظاهر الخارجية للإنسان. |

| | |
|---|---|
| الجمعة | استراحة. |
| السبت<br>الأحد<br>الاثنين | تذكُّر الأشياء الملاحظة |
| الثلاثاء<br>الأربعاء<br>الخميس | تذكُّر الوجه البشري. |
| الجمعة | استراحة. |
| السبت<br>الأحد<br>الاثنين | تذكُّر الحركة البشرية. |
| الثلاثاء<br>الأربعاء<br>الخميس | تذكُّر الصوت البشري. |
| الجمعة | استراحة. |
| السبت<br>الأحد<br>الاثنين | تذكُّر تعبير الوجه الخاص. |

| اليوم | |
| --- | --- |
| الثلاثاء | تذكُّر الصوت الخاص. |
| الأربعاء | |
| الخميس | |
| الجمعة | استراحة. |
| السبت | تذكُّر السلوك الخاص. |
| الأحد | |
| الاثنين | |
| الثلاثاء | |
| الأربعاء | |
| الخميس | |



# الفصل الرابع

## كيـــف تنـــظم يومـــك؟

إحدى أشد المظاهر سلبيةً في نمط حياتنا الحالي يتمثّل في المبالغة والإسراف. ويتّسم إيقاع حياة معظمنا بتزاحم المهام والأمور التي ينبغي إنجازها في يومٍ واحد تزاحماً أكبر من أن نستطيع إنجازها بهدوءٍ وتركيز وانشراح. فاللهوجة والعمل غير المكتمل والوزر الضاغط للمهام غير المنجزة والأعمال التي لا تتّفق مع ما نطالب به من جودة وسرعة، كل هذا يشكّل باستمرار عوامل بلبلة واستثارةٍ في حياتنا اليومية. نحن متوتّرو الأعصاب نهاراً، ومتعبون ومنهكو الأعصاب مساءً. نتناول حبوباً مهدّئة ومنوّمة، ونُكثِر من احتساء القهوة وغيرها للتعويض؛ وفي المساء ينقل تعبُنا وعصبيتُنا المثقلان بالأمور غير المنجَزَة تأثيرَهما مقدّماً إلى اليوم التالي.

لو أجاب المرء بصدق على السؤال التالي: **كم مرة شعرتُ بالفرح والسرور في الأسبوع الماضي؟** لتوصّل في الغالب إلى نتيجةٍ مخيفة. إن اللعنة الأسوأ للإسراف والمغالاة تتمثّل في أن الكثير من الأمور، التي كان بإمكانها أن تكون، بحد ذاتها، مصدراً للفرح والسعادة في حياتنا، تتحوّل إلى واجبٍ كالحٍ كئيب: الاهتمام بالأطفال ورعايتهم، عملنا الذي اخترناه بأنفسنا، مهنتنا، التسوّق، الأعمال المنزلية إلخ. لا شك في أن هذه الأمور بحد ذاتها أمورٌ جيدة. فإلباس أو تحميم الطفل، مراقبة نموّه وتطوّره يمكن أن تكون عملاً مُبهجاً وساراً؛ العمل، تأمّل واجهات المحلات التجارية والتسوّق يمكن أن يكون سبباً للمسرّة والمتعة، كما

يمكن أن يُمتعنا القيام بطبخ مالذّ وطاب من أطعمة وتناولها . ولكن عندما يغدو كلّ ذلك سويةً أكثر من اللازم ويضيق الوقت عليه ولا يعود في وسعنا أن نستريح أونلتقط أنفاسنا - فإن هذا كلّه قد يتحولّ إلى عبءٍ ثقيل ، ويضيع بهاء ورونق الأمور اليومية . والإنسان الكئيب المتعب ينشر الكآبة في محيطه وبين أفراد عائلته وزملائه وأصدقائه ؛ وهؤلاء أيضًا ، والذين يواجه معظمهم مشاكل مشابهة ، يردّون بدورهم بعصبيةٍ وتذمّر . ويغدو الجو في محيطنا مزعجًا ، ويُعدي بعضنا البعض الآخر بالمزاج السيّئ . ويتلقّى الأطفال خصوصًا مزاجَ الكبار بحساسية شديدة ، وسرعان ما يصبحون مشاكسين ومتذمّرين . فالطفل الذي لا تزال ارتكاساته على أمور الحياة انفعالية في الغالب يستشعر حالتنا النفسية اليومية بدقة ويرتكس عليها حتى عندما نتمالك أنفسنا ونجبرها على الهدوء أو حتى الابتسام . ولا يمكن خداع الطفل فيما يختصّ بالجوّ . بيد أننا نادرًا ما ندرك أن سلوك طفلنا غير المحتمل (والذي نعاقبه عليه في النهاية) غالبًا مانقوم نحن بتحريضه والحثّ عليه ، ونتسبّب به جراء اضطرابنا وقلقنا الخاص .

تتألّف حياتنا بمجملها من سلسلة من الأيام المتعاقبة . **إذا كان يومنا العادي سيئًا ، فإن كل حياتنا تغدو في النهاية سيّئة** . إن أحد أهم أسرار الحياة الزاخرة والحافلة يتمثّل في عدم التلكؤ أو التقصير . يجب على الإنسان أن يعيش كلّ يوم ، كلّ موقف ، كلّ ظرف ، كلّ عمر في كليّته ، دون أن يترك منه شيئًا . وبعبارةٍ أبسط : إذا عاش الطفل كل ما ينتمي إلى عالم الطفولة في سنّ ما قبل المدرسة ، فإنه لن يحنّ إلى روضة الأطفال عندما يغدو تلميذًا في المدرسة . وإذا عاش حياةً مدرسيةً حافلةً بشكلٍ صحيح ، فإنه لن يرغب ، كطالبٍ جامعي ، في العودة إلى المدرسة ، وكشخصٍ في الأربعينات من عمره لن يرغب في العودة إلى سنّ العشرينيات ، ومع عمر الستين لن يحنّ إلى الوراء قائلاً : «آه لو أنني لا أزال في الأربعين!» ؛ وفي نهاية الحياة الواعية المعاشة بالتمام والكمال ربما لا نبالغ بادّعائنا أن شخصًا متقدّمًا جدًا في العمر لا يعود راغبًا بالبقاء شابًا ، وعند احتضاره ربما لا يعود يتمنّى المزيد من العيش .

إن الحنين إلى مراحل وأوضاع حياتية سابقة لهو علامةٌ على أننا لم نعشْها بشكلٍ صحيح، على أننا تركنا شيئًا ما، على أننا لم نعشْ كل ما كان ميسورًا وجائزًا لنا وما كان لنا الحقّ في عيشه. ونودّ بعد فوات الأوان، وغالبًا بيأسٍ واكتئاب، استدراك ما فات. إن الفخّ الأكبر، الخداع الذاتي الأكبر في حياتنا هو تقديس «الأوقات الانتقالية والظروف الانتقالية».

كثيراً ما نطمئن أنفسنا بها ونحاول التخلّص من مشاعرنا السيّئة اليومية بأن نصف المرحلة الحياتية الحالية بأنها **عابرة**. «هاهي الآن لحظةٌ انتقالية، لأنني في غمرة الامتحانات، لأنني عاشق، لأن أمي مريضة، لأنني تزوجت، لأنني أدّخر المال لشراء منزل أو قطعة أرض، لأنني حامل، لأن طفلي لا يزال رضيعًا، لأنني أدرس بالمراسلة، لأن والدي توفي، لأن زواجي مُنيَ بالفشل، لأنني مريض، لأنني بدلّت وظيفتي» إلخ. «بعد هذا سوف تبدأ حياتي الحقيقية!». ولا نلاحظ أن حياتنا كلّها تتكوّن من مراحل انتقالية، وأنه دائما ما يحصل شيءٌ ما يمكننا اتّخاذه مبررًا. علينا أن نعي تمامًا أنه لا وجود لمراحل انتقالية، وأن كلّ يوم من أيامنا هو الجزء الأكثر حقيقيةً من حياتنا: إنه حياتنا.

إن تسارع إيقاع حياتنا، زخم حياتنا اليومية، إنهاكها بالمعايشات والأخبار والأحداث لهو نتيجةٌ لنمط الحياة الذي جاءت به حضارتُنا التقنية الحديثة. وقد ولّد نمط الحياة هذا كمًّا هائلاً من القيم، وهو يمثّل نتيجة تكشّفٍ اقتصادي - ثقافي موضوعي. من العبث واللامعقول إن نحن أردنا وصف النهج الموضوعي للتقدّم الاجتماعي بأنه سيّءٌ وضارٌ ولا بد من رفضه. إن هذا الموقف الذاتي يقود إلى العزلة و «الاغتراب». فالتطوّر البشري وصل اليوم إلى هذه النقطة، وتلك هي خصائصه. نحن، الأعضاء في المجتمع، لا يمكننا ببساطة أن نشذ عن تطوّر المجتمع البشري. على العكس، يجب علينا أن نشهد ونعيش كل ما قام التقدّم الاقتصادي - العلمي - التقني الحثيث بتطويره. فالموقف الإيجابي من العالم الذي نعيش فيه هو الشرط الأول لصحتّنا النفسية.

ولكن، إلى جانب ذلك، لا بد لنا أيضًا من رؤية السلبيات والأخطار التي يأتي بها هذا التقدّم. على المرء أن يفكّر مليًا في أننا، وأمام طوفان الأحداث والوقائع والمعلومات، والذي وصل إلى حجمٍ لم يعد بإمكاننا معالجته، غالبًا ما نحتمي بالاستهتار والسطحية وعدم الإحساس. غالبًا ما نأخذ علمًا فقط بالأمور، إنما لا نفكّر فيها. نسمع عن المآسي ولا نكترث لها، ونحرض على عدم إطلاق ارتكاساتنا الانفعالية المناسبة على سجيّتها ونتفادى عيشها. لا نضع لأنفسنا نظام قيَم، ولا تراتبية حسب الأهمية للأمور التي يجب القيام بها؛ فنرى كلّ الأشياء متساويةً في الأهمية، وهكذا يسوقنا «المسير الناقل» للالتزامات الكثيرة. ونكاد لا نجد في يومنا العادي المثقل إمكانياتٍ أو فرصًا للاسترخاء. قد يبدو غريبًا أن نقول إنه ليس بالضرورة أن يعيش المرء زمن الانتظار والوقوف في الدور على أنه أمرٌ مزعج ومثير للاستياء. يمكن أن تكون لحظة الانتظار لحظة هدوءٍ أيضًا مُهداةً لنا يمكننا في غضونها التفكير في مختلف الأمور والتقاط أنفاسنا – فيما إذا كنا بحاجة إلى ذلك وقادرين على عيْش نصف الساعة هذه على هذا الضوء.

ويتّضح لنا رويدًا رويدًا ما هو جوهري: لا يجوز أن نُحمِّل العالم المسؤولية، بل الأفضل لنا أن نتغيّر شخصيًّا. عن طريق زيادة قابليتنا النفسية على الاحتمال وعن طريق تعبئة احتياطياتنا غير المستخدمة ومع الاختيار بين الأمور الهامة والأقل أهميةً يمكننا استعادة الهدوء والسكينة ومباهج يومنا العادي، ولا شك في أن كلاً منا موافق على هذا الاستهداف. بيد أن المشكلة الحقيقية تكمن في مكان آخر. إن نمط حياتنا المؤسف والمشتكى منه كثيراً قد طوّر لدى البعض منا، دون أن نشعر، حاجةً إلى الاضطراب وفرط الإثارة والانفعال. فالإنسان نفسه يخلق نمط الحياة الذي يلعنه. ويشعر المرء أن حياته فارغةٌ إن لم تكنْ مثقلةً بالنشاطات والمخطّطات. وعندما تظهر فجأةً ساعةُ فراغ، يقف محتاراً لا يدري ما يفعل بها. يدبّ فيه الذعر أمام السكون، أمام الوحدة (ولو لمدّة قصيرة فقط). لقد باتتْ حاجةً بالنسبة لنا أن

«يحصل دائماً شيء ما»، أن نتلقى على الدوام منبّهاً ما، إثارةً ما. عندما لا يخطر في بال أحدهم شيءٌ آخر، يسارع إلى فتح المذياع أو التلفاز. لماذا يقلقنا هذا السكون وهذا الانفراد بالذات والاستسلام لها؟ لماذا نحتمل مذياع الجيب في الجبال وعلى شاطئ البحر؟ لماذا ندع صوت المياه والأشجار والريح يختفي من حياتنا؟

قبل أن نباشر بالعناية باليوم لا بد لنا أولاً من مناقشة أنفسنا الحساب حول أفعالنا المبالغ فيها وحاجاتنا المفرطة إلى الإثارة. يجب علينا أن نتعرّف إلى الفوضى التي نخلقها نحن لأنفسنا. يجب أن نطرح على أنفسنا السؤال عمّا إذا كنا نحتاج إلى السكون والوحدة أحياناً. أم أننا نمثّل شخصياً صحبةً لأنفسنا على هذه الدرجة من السوء؟ ولا جدوى من الشروع بتمارين العناية باليوم قبل توضيح كلّ هذا.

## أولاً: صباحاً – العناية ببداية اليوم

يمثّل ضيق الوقت واللهوجة أكبر ضررٍ على توازن اليوم بمجمله. عندما ينطلق البالغ أو الطفل صباحاً في حالةٍ من العصبية والإجهاد، فإن هذا المزاج الأساسي لمطلع النهار يطبع اليوم بأكمله بطابعه. من أجل بداية اليوم نحتاج قبل كلّ شيء إلى الوقت، حتى ولو كلّفنا ذلك أن نستيقظ قبل المعتاد بنصف ساعة. فلا شك في أن لهذا الاستثمار جدوى كبيرة. وبذلك نضمن انقضاءً هادئاً لواجباتنا الصباحية، بما في ذلك تناول الفطور جلوساً مع بضع دقائق لحديث قصير. فأن لا يستهلّ أحدٌ في العائلة يومه بأعصاب مشدودة ومنهكة، فهذا يُعَدُّ سلفاً نتيجةً جوهرية.

**التمرين:** نوفر لأنفسنا كلّ صباح عشرة دقائق هادئةً دون إزعاج. نجلس ونُعمل فكرنا في تسلسل مهام اليوم المنتظر. وبذلك ننضمّ أنفسنا على أعمال اليوم ونتّقي اللهوجة. ولا بدأن يقترن هذا التفكير باليوم بالاعتبارات التالية:

– من المنتظر أن يمضي يومي على هذا النحو. هل سيكون في وسعي إنجاز كلّ ما خططّت له؟ وإن لم أستطعْ، ما هي الأمور الأقل أهمية التي بإمكاني إسقاطها من حسابي؟

- ما هي المواقف المحرجة التي تنتظرني؟ هل هي ضرورية، أم بإمكاني تفاديها؟ وإن لم أتمكن، كيف سأتصرف؟ هل أنا على حق؟ كيف يُتوقَّع أن يتصرف المرء معي: كيف سيكون ردّ فعلي على ذلك؟ هل هذا هو التصرّف الممكن الوحيد؟

- ما هي المباهج التي تنتظرني؟ عندما لا نستشفّ أية مباهج أو أفراح متوقَّعة، نستكشف في داخلنا: ماذا يحلولي أن أفعل؟ أيمكنني إدراج ذلك في اليوم الحالي أيضًا؟!

- أخيرًا نُنهي التفكير في اليوم المنتظر بمعايشةٍ محبَّبة على قلوبنا. نردّد بضعة أبياتٍ من الشعر نحبّها، نتذكّر حادثةً سعيدة، كلمات طفلنا المحبَّبة، ملاحظةً أو تعليقًا وديًّا أو قبلة حنانٍ من شريكنا، فيلمًا أعجبنا، طبيعةً جميلة أو موسيقا عذبة إلخ. وندخل يومنا بهذه المعايشة اللطيفة.

العنصر الهام أثناء تنفيذ هذا التمرين هو الموقف الداخلي المتمثّل في عدم النظر إلى أحداث اليوم المنتظرة على أنها ثابتةٌ ثبات الظواهر الطبيعية، بل علينا أن نعي أن الكثير من الأمور رهن إرادتنا وقرارنا الشخصي.

في سياق التمرين نعتاد شيئًا على **نظام القيم** الناشئ. ونتعلّم التفريق بين المهام الهامة والأقل أهميةً ونتمسّك بحقّنا في إسقاط هذه الأخيرة لمصلحة حالتنا العامة. ومن يصف هذا بأنه أنانية، فهو مخطئٌ جداً. إن أمًّا يقظة أو أبًا يقظًا هو أكثر أهمية بالنسبة لكلّ أسرة بالتأكيد - حتى عندما يكسو المنزل قليلٌ من الغبار أو يكون مهملاً بعض الشيء - من شخصٍ يرهق نفسه كارهًا ومنهكًا في «علبة مجوهراتٍ باهرة» ويضحّي بنفسه باستمرار.

### ثانيًا: في أثناء النهار. نصف ساعة تخصّني وحدي

هذا هو الحدّ الأدنى الذي هو من حقّ كلّ إنسان. نهب أنفسنا نصف ساعة من أجل الترفيه عن النفس والاسترخاء، ويتم هذا عادةً بعد العمل وقبل الالتفات إلى الواجبات الأخرى، ونقضي نصف الساعة هذه تبعًا لحاجتنا الخاصة تمامًا: نخرج للتنزهة، نتفرّج على واجهات المحلاّت التجارية، نحتسي فنجان قهوة ونراقب حركة الحياة من حولنا، نبحث في محل لبيع الكتب القديمة، نقرأ الصفحة الرياضية جلوسًا في الحديقة إلخ. المهم أن نجد نصف ساعة نمضيها كما يطيب لنا.

انتباه! من يرى أنه لم يعد بالإمكان إدراج هذا في يومه المعتاد، فهو يخدع نفسه. عندما نُفكّر بصدقٍ يتأكّد لنا حتمًا أننا نضيّع الكثير من الوقت في أشياء لا لزوم لها.

### ثالثًا: مساءً - استرجاع النهار والعناية بنهاية اليوم

هذا هو التمرين **الأهم!** الأصعب في آن. غير أننا إذا اعتدنا عليه، ينقلب إلى حاجة من الدرجة الأولى **ويكاد وحده يضمن توازننا النفسي**. يُعَدُّ الاسترجاع المسائي التمرين الأساس من أجل الفهم العميق للمواقف والأوضاع ولمعرفة الذات وضبط النفس.

مساءً، قبل الخلود إلى النوم، نفكّر صوريًا في النهار المنصرم بأكمله، بدءًا من لحظة الاستيقاظ وحتى اللحظة الحاضرة. ويجب أن يكون استرجاعنا صوريًا في كلّ الأحوال، وندع النهار يمضي أمامنا كفيلم. ومن المهم أن نتحوّل إلى متفرّجين على أحداث اليوم، وبالتالي على ذواتنا. فنرى أنفسنا كيف نمشي في الشارع، كيف نعمل، كيف نتجادل مع أحدهم. وفي أثناء ذلك لا بد من مراعاة التسلسل الزمني. إن الموقف الأساس في هذا التمرين هو **الابتعاد عن الأنا**: نتأمّل أنفسنا بين الأشياء والبشر، كشخصٍ غريب حيادي. يجب علينا أن نخلق الإمكانية كي يؤثّر علينا سلوك هذا الشخص - الذي هو نحن - بكلّ حرية. وبالمثل أيضًا سلوك أولئك الذين التقيناهم في سياق النهار.

هكذا يمكننا التوصّل إلى معلومات ومعارف مستترة كثيرة بشكلٍ مدهش، إذا ما خرجنا من أنفسنا لبضع دقائق ونظرنا من الخارج إلى الأمور التي حدثت معنا. وسوف يؤدي التمرين إلى زيادة خبرتنا، الأمر الذي يزيد في وقت قصير من معرفتنا بذواتنا، معرفتنا بالناس، قدرتنا على التقييم الواقعي للظروف، الرقابة على ردود أفعالنا، إمكاناتنا في تغيير أنفسنا.

ثمة مؤثّران يصعّبان الاسترجاع المسائي:

- شرود أفكارنا، تشتّت التسلسل الزمني للنهار، والاستسلام لارتكاساتنا، لمشاعرنا وأحاسيسنا، ولتداعياتنا وذكرياتنا. وعندما نفيق إلى أنفسنا، نكون قد ابتعدنا كثيراً عن أحداث اليوم.

- الإغفاء في أثناء الاسترجاع المسائي. ونكاد لا نكون قد وصلنا إلى الربع الأول من النهار إلاّ ونستيقظ، فإذا به الصباح. يمكننا تفادي الإغفاء بعدم الذهاب إلى عمق التفاصيل. ينبغي أن يتم الاسترجاع فعلاً «على شكل فيلم» وهذا يعني على إيقاعٍ صالح و«إعداد» مركّز على الأحداث الأساسية. وعندئذ يمكننا التوقّف قليلاً عند المواقف أو «المشاهد» الأكثر أهمية والنظر بشكل أشدّ تفصيلاً إن اقتضى الأمر.

عندما نصبح قادرين على تنفيذ الاسترجاع المسائي دون شرود أو دخول في النوم، يمكننا الانتقال، بغية تنمية قدراتنا الذهنية، إلى بديلٍ أصعب: **ندع النهار يمضي في تعاقبٍ معكوس**، وعلى شكل فيلم كذلك الأمر، بدءاً من لحظة الاستلقاء مساءً حتى لحظة الاستيقاظ صباحاً، إن تأمّل النهار المنصرم في تعاقبٍ معكوس ينمّي قدرتنا على التركيز بصورة هائلة.

نكرّر: **الاسترجاع المسائي عبارة عن تمرينٍ قائم بذاته، ويُعَدّ أحد أهم طرق صوْن نفسيتنا والعناية بها، والذي يجمع في داخله التأثير المفيد للكثير من التمارين الصغيرة.**

بهذا نختم فصل العناية باليوم، مشدّدين على أهمية عدم اتّهام الظروف الموضوعية، إنما قبول مسؤوليتنا الشخصية عن نمط حياتنا.

غير أن البون شاسعٌ بين كوننا نسرع بهدوء أو نسرع بعصبية. وهذا ما يتوقّف علينا شخصياً بالدرجة الأولى.

# الفصل الخامس

## تمارين تمهيدية لخلق توازن انفعالي

تمثّل التوتّرات الانفعالية الحادة صعبة الاحتمال، أو تلك طويلة الأمد، الخطر الأكبر على توازننا النفسي. نكرّر مرةً أخرى: إن عيْش المشاعر والانفعالات والعواطف بعمق ينتمي إلى كمال الحياة الإنسانية. إن شخصاً بارداً وجامداً باستمرار، ولا يشعّ إطلاقاً بأي أثر للسعادة، للمعاناة، للحبّ، للخوف، للغضب والرضا، ليجسدُ منظراً مخيفاً. فالبرود المستمرّ (الذي كثيراً ما يتجلّى في رتابة أسلوب الكلام وبالصوت الرتيب الذي لا لون له) هو إما علامةٌ على الخواء الانفعالي أو دليلٌ على أن الشخص المعني يخاف من مشاعره الخاصة ويحاول كبتها والتواري عن نفسه وعن الآخرين.

إذا كنا نتناول التقليل من التوتّرات الانفعالية، فإن الموضوع لا يدور حول إقفار حياتنا العاطفية، إنما بالتحديد حول إغنائها. إن إقفار حياتنا العاطفية يمكن أن يحدث أيضاً، في الحقيقة، حينما يسيطر علينا انفعالٌ وحيد أو عاطفةٌ أو هوًى وحيد، ويتحكّم فينا بصورةٍ مطلقة لمدّة طويلة أو قصيرة، ويحجب أفق حياتنا النفسية بالكامل ويطغى على سائر الارتكاسات الانفعالية الأخرى والمرتبطة بالحالة النفسية. وفيما يلي سوف نتكلم عن حلّ التوتّرات أحادية الجانب الناجمة عن انفعالاتٍ مفرطة.

يندر نسبياً عند الإنسان السليم أن يسيطر على النفسية بكاملها، وبصورةٍ مستمرّة، شعورٌ أو إحساسٌ منفرد، مزاجٌ أو هوًى منفرد. ينتمي فرط الغيرة المرضي، المخاوف المرضية إلخ إلى مجال الأمراض النفسية وتحتاج إلى العلاج النفسي حتماً، ويحتُمَل أن تتطلّب المعالجة الدوائية أيضاً. ففي مثل هذه الحالات من واجبنا تجاه أنفسنا وتجاه محيطنا طلب العون من الطب النفسي أو علم النفس السريري. غير أن الأكثر مصادفةً أن يثير فينا حدثٌ مفرد، موقفٌ معاش انفعالات شديدةً وتقلّبًا حاداً في مزاجنا. ولا تدوم مثل هذه الحالات المفرطة انفعاليًا سوى مدةٍ وجيزة عموماً، وتزول في دقائق، ساعات أو أيام. مع ذلك، فإذا كنا نميل إلى مثل هذه الارتكاسات الانفعالية اللحظية القصوى، فسوف تكثر في حياتنا اليومية لحظاتٌ يكون فيها تفكيرنا متعكرّاً وتتقلّص سيطرتنا على أنفسنا ونندفع بلا روية إلى أفعال وأقوال نندم عليها فيما بعد - وعندئذ سنعاني من تأنيب الضمير. وتكون النتيجة فرط انفعالٍ وإثارة متقلّب باستمرار وتوتّراً يصعب علينا وعلى محيطنا تحمّله.

من الصعوبة بمكان فعلاً تغيير الارتكاسات النوعية المميِّزة لطبعنا وشخصيتنا. فهو أمر غير ممكن إلا عبر ملاحظةٍ ورقابةٍ طويلة للذات على طريق معرفة الذات وتربية الذات بمساعدة المعالجة النفسية أو تمارين التركيز والتأمّل. مع ذلك فإن ما يسمّى بالتمارين التمهيدية في هذا الفصل لا يخدم هذا الغرض. فهنا يُفترَض التوصل إلى معرفة دواعي ارتكاسناالانفعالي اللحظي مفرط الحساسية والأسباب المُطلقَة لآلية نشوء هذه التوتّرات، كي لا نثبت هذا بعد فوات الأوان، إنما «نشدّ أذنينا» في لحظة نشوء ارتكاسٍ انفعالي غير مناسب ونحول بشكلٍ واعٍ دون تمظهره.

لقد كان **إبيكتيت** محقاً تماماً عندما قال: ليست الأشياء والأحداث نفسها هي ما يثير فينا مشاعرَ وانفعالاتٍ مشحونةً بالتوتّر غير المحتمل، إنما تصوّراتنا عنها.

إذا ما تأملّنا أحاسيسنا الأساسية يتأكّد لنا عادةً أنها تدوم ما دامت الأسباب التي أثارتها قائمة. ألم الأسنان لا يعود يقلقنا عند ما يزول. عطشنا لا يعود يشغلنا بعد أن نطفئه. ولكن في الوقت ذاته لا بد أننا خبرنا أن الجروح، المواقف الحرجة والإخفاقات، والتي عايشناها في الحياة الاجتماعية وفي علاقاتنا الشخصية، كثيراً ما تثير فينا تأثيرات ويكون لها مفاعيلُ متأخرةٌ شديدة تدوم طويلاً، و تظلّ تعذّبنا حتى بعد أن تغدو الحادثة المثيرة والعواقب التي قد تقترن بها عديمة الأهمية ولا وزن لها. من المقبول أن تحيّزاتنا وتصورّاتنا وتداعياتنا وأخيلتنا المرتبطة بهذه الحادثة ترسّخ التأثير الانفعالي. **إن قوّة وحدّة انفعالاتنا تزداد وتنقص إلى حدٍّ كبير تبعًا لأحكامنا التي نقرنها بها.**

إذًا، فالوظائف الانفعالية والعقلية تعمل في إطار من التأثير المتبادل الوثيق. لا بد أن نعي أن **انفعالاتنا لا تخضع لأي تنظيمٍ أو تشذيبٍ إرادي**. فليس في وسعنا سوى إثباتها، وربما أمكننا كبحها، وإنما ليس بإمكاننا أن نقرّر مثلا أنْ نحبّ مَنْ نكره في الواقع، أو عدم الإكتراث بِمَنْ يثير إعجابنا واستحساننا. كما ليس من شأن قرارنا العقلاني أن نجد أحدهم خفيف الظلّ وآخر ثقيله. حتى إن عملية نشوء مشاعرنا وأحاسيسنا ذاتها غالبًا ما تكون لا واعية. نحن نثبت فقط أنها موجودةٌ ونحاول، في أحسن الحالات، إيجاد تفسيرٍ لها بشكلٍ متأخر.

أما فيما يختصّ بوظائفنا العقلية فيحتلّ التنظيم الواعي والموجَّه إراديًا مكانًا أكبر بما لا يقاس. فمن الواضح أن بإمكاننا، على المستوى العقلي بالدرجة الأولى، أن نحاول التحكّم بارتكاساتنا المندفعة والمتقلّبة بإفراط.

للتمكنّ من فهم آلية تأثير هذه التمارين يجب علينا أن ننشغل بصورةٍ أكبر وأعمق بفكرة أن **العمليات النفسية عبارة عن ظواهر طاقوية**. ويُفترض بنموذجٍ شديد التبسيط أن يساعدنا على فهم هذه العمليات والظواهر.

إن مصدر ومولّد هذه العمليات الطاقوية هو عضويتنا بكاملها، وخصوصًا وظيفة الجملة العصبية المركزية. ولكن المحتويات النفسية تنشأ عن المعلومات التي نتلقّاها من العالم الخارجي ومن عالمنا الداخلي.

ومن أجل فهم أفضل نطلق من مقارنة الإنسان بالآلة (هذه المقارنة المرفوضة مبدئيًّا)، وننظر للحظة إلى جهازنا العصبي المركزي ودماغنا على أنه حاسوبٌ ذوقدرات خيالية. إن العيب في عمل الحاسوب يمكن أن ينجم عن سببين. **عيب في التصميم**: وهذا ما يطابق مرضاً عضوياً في حالتنا. ولكن قد يكون التصميم كاملاً متكاملاً، وتكون النتيجة رغم ذلك غير مُرضية؛ فعندئذٍ **يكون العيب في البرنامج** الذي وضعه المرء في الحاسوب. ويوافق هذا، من الناحية النفسانية، الاضطرابات الوظيفية وسائر المحتويات والمعلومات الخاطئة التي تشرّبناها في سياق تربيتنا وتطوّرنا. إذاً، فتمارينننا تسعى إلى استكمال البرنامج.

أما عَدُّ العمليات النفسية ظواهر طاقوية فلا بد من فهمه حرفياً. وإذا تذكّرنا بعض قوانين الطاقة الأساسية من أيام المدرسة، سوف نرى أنها قابلة للتطبيق على العمليات النفسية.

– **قانون الديناميك**: كلّ ظاهرة طاقوية عبارة عن فعلٍ أو كمون على شكل عملية دينامية. وبالتالي لا وجود لأيّةِ ظواهر نفسية سكونية (ستاتيكية). **كلّ عمليةٍ نفسية** (فكرة، شعور، فعل) **تجري من مكانٍ ما إلى مكانٍ ما**. ويمكن للعملية أن تجري بسرعة فائقة أو ببطء شديد، بحيث لا ندرك التغيّر إلاّ بعد سنوات. إنما هذا لا يغيّر في جوهر القضية شيئًا. وسوف نجد أن أحد التمارين التالية يبني على هذه القانونية: ما الميول والنزعات المميِّزة لعملية انفعالاتنا وممارستنا حياتنا ومعارفنا؟ عمّ نبتعد؟ وإلى أين نصل؟

– **قانون التحوّل**: كلّ شكلٍ من أشكال الطاقة قابلٌ للتحويل إلى شكلٍ آخر. وتلاحظ مثل هذه التحولات في حياتنا النفسية أيضاً. فالانفعال يعرقل أداءنا العقلي، وإخفاقنا العقلي يضعنا في حالة من البلبلة والاضطراب. فالطاقتان الانفعالية والعقلية تتحوّلان إحداهما إلى الأخرى. بيد أن عمليات التحول يمكن أن تجري ضمن دائرة الظواهر النفسية أيضاً: خوفنا يمكن أن يتحوّل إلى عدوانية، عدوانيتنا يمكن أن تسبّب مخاوف وانقباض. خيبتنا في الحبّ يمكن أن تنقلب إلى كره. إذاً، فالأنواع المختلفة للانفعالات قابلةٌ للتحول بعضها إلى بعض أيضاً.

ولكن ظواهر التحول تجري فيما بين وظائفنا الجسدية والنفسية أيضاً: في حالة فرط نشاط الغدة الدرقية يغدو المصاب سريع الإثارة. **وهذه عبارة عن عملية مشروطة جسدياً ذات عواقب نفسية**. بالمقابل عندما نشعر بالخوف تتسارع دقات قلبنا ونتعرّق ويزداد الإفراز إلخ. **وهذه عبارة عن عملية نفسية ذات عواقب جسدية**. وعلى هذا يتأسّس المفهوم الجسدي النفسي - النفسي الجسدي عن الإنسان في الطبّ وعلم النفس الحديثين. هذا النموذج العصري للإنسان يُبطِل النظرة المزدوجة إليه ويلغيها. فليس هناك أيّة وظيفة جسدية حصراً أو نفسية حصراً. والإنسان يعمل بكلّيته بمعزلٍ عن الكمّ الذي نلاحظه من الوظائف ومفاعيلها. وكل التبسيطات المصطنعة الأخرى تحصل في سبيل البحث والتعليم والدرْس، على نحوٍ مشابه لما يفعله عالم الرياضيات عندما يحلّل المعادلة شديدة التعقيد إلى معادلات أبسط.

- **قانون قابلية الانتقال**: إن اتجاه تيّار العمليات الطاقوية قابلٌ للتغيير ويمكن نقله من موضوعٍ إلى آخر. (على سبيل المثال يمكن بتدوير المشعّ الحراري تغيير اتجاه الإشعاع الحراري). على هذا النحو يمكن أن يتغيّر أيضاً موضوع حبناً أو كرهنا. كما يمكن لانتباهنا واهتمامنا أن يغيّرا موضوعهما.

من يتحمّل شتائم مديره الظالمة دون أن يردّ بكلمةٍ واحدة، ربّما يطلق العنان لانفعالاته في المنزل ويتشاجر مع زوجته تحت أية ذريعة. فالدافع العدواني ينصب على المدير أصلاً، بينما تضطرّ الزوجة أن تتحمّله. دون حادثٍ طارئ في مكان العمل لما وُجِدَ خلافٌ في المنزل أيضاً.

- **قانون المقاومة الصغرى**: كلّ عملية طاقوية تجري تلقائياً، دون تنظيم اصطناعي، في اتجاه المقاومة الصغرى.

كذلك تتّجه ارتكاساتنا النفسية تلقائياً في اتجاه المقاومة الصغرى. لذلك يجد الأطفال أنفسهم، على سبيل المثال، مضطرّين أن يقاسوا من معظم العدوان، ذلك أنهم الأضعف، والخطر في مواجهتهم هو الأصغر؛ إنهم اتجاه المقاومة الصغرى.

- **قانون توزع الطاقة** : كلّ توترٍ طاقوي يمكنه أن يُفرغ في دافع وحيد، ولكنه قابل للقسمة أيضًا. إن قوة تمدّد البخار يمكن أن تؤدّي بالمرجل إلى الانفجار، إنما بإمكان المرء توزيعه عبر صمّامات وتحويل التوتّر الطاقوي ذاته بشكلٍ متواصل وجعله نافعًا. الانفجار النووي مدمّرٌ، ولكن يمكن للمرء كبح العملية ذاتها في المفاعِل ووضعها في خدمة غاياتٍ إنتاجية.

هذا هو حال توتراتنا النفسية أيضًا. فبإمكانها أن تسبّب اضطراباتٍ نفسية وأن تدمّر حياتنا وحياة من حولنا، بيد أن في وسعنا أيضًا «تدبُّر أمرها» لصالح أهدافٍ بنّاءة.

إن بعثرة وتفريق توتّراتنا وانفعالاتنا غالبًا ما يجري تلقائيًا أيضًا - لحماية نمط حياتنا. إذا ما حلّلنا وقت بعد الظهر عند زوجين متشاجرين يمكن أن نلاحظ أن ثمانية إلى عشرة خلافات تنشب بينهما: «أين الجريدة؟»، «لماذا لم تشترِ جبنة؟»، «لماذا لم تخلع حذاءك بعناية؟»، «لماذا دعوت ضيوفًا؟»، «لماذا تنوي الذهاب مجدداً لحضور مباراة كرة القدم يوم الجمعة؟». طبيعي أن الجبنة ليست هي المشكلة. وأغلب الظنّ أن الكثير من حالات التذمّر والأمور المعلّقة الأشد أهميةً تتصاعد بينهما. ولكن لو وجد هذا الانفعال متنفّسًا دفعةً واحدة، لا شتبكا بالأيدي أو اضطرا إلى الطلاق. وبدلاً من هذا يعيشان انفعالاتهما وينهيانها في اصطدامات صغيرة عديدة. كثيراً ما تستتر هذه العملية وراء حالات تذمّرٍ وتبرّمٍ وتلميحاتٍ لاذعة صغيرة وتافهة.

لا يُفترَض بهذه الأمثلة القليلة إلاّ توضيح الطابع الطاقوي الحقيقي للعمليات النفسية التي تبني عليها تمارينا.

## أولاً: تراتبية مختلف الارتكاسات الانفعالية الهامة

يُفترض بهذا التمرين الشامل والهادف إلى التعرّف إلى التقييم الانفعالي الذاتي والتأثير عليه أن يستمرّ لمدة ثلاثة أشهرٍ على الأقل، والأفضل ستة أشهر.

- نبتاع دفتراً وندوّن فيه كلّ مساء، بجملٍ أو عبارات مختصرة، الأحداث والوقائع التي استثارتنا في سياق النهار وأثارت فينا عواطف وانفعالات قوية.

- في نهاية الأسبوع نقرأ ما دوّناه ونتبيّن تلك الأحداث والوقائع التي لا نزال نرتكس عليها، تلك الأحداث والوقائع التي لا تزال تثير غضبنا أو فرحنا. فندع هذه الأحداث والوقائع على حالها، بينما نشطب تلك التي غدت عندنا سيان.

- بعد مضيّ شهرٍ واحد لا نراجع ملاحظات الأسبوع المنصرم وحسب، إنما نقرأ الأحداث والوقائع الانفعالية الهامة للأسابيع الأربعة المنصرمة جميعها. ومن جديد ندع تلك التي لا تزال تستثيرنا على حالها، ونشطب الأخرى.

- وفي نهاية الدورة نقوم مرةً أخرى بمراجعة مجمل الملاحظات. فالأحداث والوقائع التي لا تزالٍ، وبعد مضيّ ستة أشهر، تثير فينا ارتكاساتٍ انفعاليةً هامة تكون هي الأحداث الهامة بالنسبة لنا. وكل ما عداها لم يكن سوى أحداثٍ عابرة.

لتنفيذ هذا التمرين يحتاج المرء إلى كثيرٍ من الدأب والمثابرة. بيد أن الأمر يستحقّ بذل الجهد: سوف تفاجئنا قلّة عدد الأحداث والوقائع الهامة فعلاً، التي تشغلنا انفعاليًّا. سوف نرى كم ثرنا وهجنا دونما داعٍ. في سياق التمرين **نتعلّم التفريق بين الأمور الهامة وغير الهامة انفعاليًا**، وفيما بعد ليس فقط بشكل متأخر، إنما في لحظة نشوئها أيضًا. وتزداد تدريجيًّا قدرتنا على كبح حالة الإثارة والانفعال البادئة لدينا بسرعة من خلال الابتسامة: فنحن نعلم أن الانفعال سرعان ما يزول من تلقاء نفسه خلال مدةٍ وجيزة، ليسقط في نهاية الأسبوع ضحية قلم الرصاص.

أضف أن هذا التمرين يساهم في معرفتنا ذواتنا : فنحن نحصل على صورةٍ عن نوعية المؤثرات التي تثير ارتكاساتنا بحساسية أشد مما ينبغي، وعن المواقف والأوضاع التي تصدر عنها انفعالاتنا الفائضة، وعمّا يمسّ فعلاً عالم مشاعرنا وأحاسيسنا في أعماقه.

## ثانيًا: تمرين تبادل الأدوار

نحتاج من أجل هذا التمرين إلى القناعة الضمنية الجذرية بأن ارتكاساتنا الانفعالية ليست ظواهر طبيعية ثابتة لا تتغيّر، إنما لها أسبابها ودواعيها وقصة نشوئها وتطوّرها، وتخضع للكثير من التغيّرات. وهذه الأخيرة يمكن التعرُّف إليها وربما تغييرها.

يمكن أن يكون موضوع التمرين :

- صراعًا معذِّبًا، ثورة انفعالية أو مشهداً جارحًا.
- شعوراً إشكاليًّا أو مؤلمًا مستمراً، حالة استياء، حالة نفور، انهيار علاقة ما... إلخ.
- صفةً سمجةً فينا يصعب علينا شخصيًّا تحمّلها.

**١ - المرحلة الأولى من التمرين** : نكرّس بين وقتٍ وآخر نصف ساعة لاقتفاء أثر قصّة نشوء الشعور الإشكالي لدينا (استياء، نفور،ثورة انفعالية، انهيار علاقة ما). ونعيش ذهنيًّا المشهد أو تاريخ العلاقة منذ اللحظة الأولى حتى الوقت الحاضر. نصوغ مشاعرنا الأصلية بدقة ونبحث عن النقاط والمواقف الحرجة التي أحدثت التغيّرات. وسوف تظهر في أثناء ذلك حتمًا الأحداث العابرة المنسيّة. وهنا من جديد تكون تلك التي لا تزال تؤلمنا وتعذّبنا إلى اليوم هي الأحداث الهامة.

بإمكاننا إجراء البحث عن أصول صفاتنا المزعجة لنا شخصياً. يمكننا البحث عن المواقف والأوضاع المنسيّة التي ربما ترجع حتى زمن الطفولة، عندما جبُنّا مثلاً لأول مرة، أو كذبنا للمرة الأولى في موقفٍ حرج أو تصرّفنا بعنفٍ جراء الغضب. وسوف يتأكد لنا أن في سلوكنا الكثير من المتناقضات، إذ نعاني، على سبيل المثال، من خوفٍ مفرط من الناس، ونشعر أننا مهملون وعزّل ونصبح جراء ذلك أفظاظاً مع نزعة إلى العراك والعدوانية.

٢ – **المرحلة الثانية من التمرين**: نقوم الآن بتمحيص القصّة مرةً أخرى من وجهة نظر شريكنا. نضع أنفسنا في حالة «أنا هو/ هي». ويقوم الآن هو/ هي، في ذهننا، بتحقيق سلوكنا الخاص، ويتلفّظ بعباراتنا وينطق بآرائنا. ونلاحظ الارتكاسات التي يثيرها هذا فينا. وليس بالضرورة أن تكون النتيجة لطيفة، ولكنها في كل الأحوال تجعل الكثير من سلوكنا الخاص ومن سلوك شريكنا مفهوماً. ويمكن أن تنفتح أمامنا سُبُلٌ للتغيير.

إن جوهر المرحلة الثانية من هذا التمرين يتمثّل، إذاً، في **تبادل الأدوار الافتراضي** المعاش في مواقف وحالات خلافية ومؤلمة.

٣ – **المرحلة الثالثة من التمرين**: والآن **نعيش الحدث في تصوّرنا مرةً أخرى بشكلٍ مغاير**. ففي سياق تبادل الأدوار نسلك ويسلك شريكنا (الأم، الأب، الابن، الصديق، المحبوب) بشكلٍ يختلف عما جرى أصلاً. إلام كان الموقف سيصير على هذا النحو؟ كيف كانت العلاقة ستتطوّر؟ ويكمن جوهر هذا «السلوك المختلف» في النقيض: إذا كنا أفظاظاً، نكون الآن في مخيّلتنا ودودين؛ إذا كنا قد خضعنا بخنوع، نفتش الآن عن إمكانية المواجهات الحازمة.

يتمثّل أهم تأثيرٍ لهذا التمرين في أنه **يكسر أشكال سلوكنا النمطية الراسخة**. سوف نلاحظ أننا في المواقف المتماثلة - وبمعزلٍ عن التبعات المرّة التي خبرناها غير مرة - نتصرّف آليًّا بالطريقة ذاتها مرارًا وتكرارًا، بحيث نكون مع شريكنا على مقربة من «العنوان الأساسي» باستمرار. مع زوجتنا (أو زوجنا) نتذمّر، من زميلنا في العمل نسخر، نتملّق إلى مديرنا، نعظ أطفالنا... إلخ. ولكن يجب علينا الآن أن نتحمّل الإصغاء، على سبيل المثال، بأذني طفلنا إلى مواعظنا الخاصة، أن نشهد بعيون زملائنا كيف نلعب دور المدير.

إن التعرّف إلى نماذج سلوكنا النمطيّة سوف يحول، بعد بعضٍ من الوقت، دون تكرارها التلقائي. ويغدو سلوكنا «حيًّا» من جديد ونتمكّن من فهم الآخرين بشكلٍ أفضل ويقلّ ظلمنا وأنانيتنا. يجب علينا أن نوطّن أنفسنا على **أن مثل هذه التمارين تمثّل اختبار قوّةٍ لقبولنا ذواتنا**. فهي تمسّ أباطيلنا وآليات دفاعنا عن أنفسنا. **إن التمارين الموصوفة في الفصول السابقة، خصوصًا التمارين الأساسية الخمسة، تمهّد الطريق، من الحكم غير المتحيّز على عالمنا الخارجي إلى الاقتراب المتزايد باستمرار من النظرة الموضوعية إلى ذواتنا**. تزيد التمارين الأساسية من قدرتنا على تحمّل الإجهاد وتنمّي قوانا الداخلية إلى درجةٍ يغدو معها في مقدورنا الاضطلاع بهذا العبء.

وكلما ازددنا تقدّمًا على هذا الطريق يتّضح أننا نتخلّى أكثر فأكثر عن ارتكاساتنا في الدفاع والهروب. ويقل كذبنا في المواقف الحرجة المتوتّرة، ويندر أن نندفع في ثورة غضب، ويقلّ لجوؤنا إلى الكحول بحثًا عن حلّ. لا ننكمش في وضعية أساسية مترفّعة «لا يمكن الاقتراب منها».

## ثالثًا: تمرين المواجهة مع الذات

يتطلّب هذا التمرين سلفًا قوًى ذاتيةً كبيرةً جداً.

قد نلاحظ أننا نمرّ في حياتنا بمواقف وصراعات نهرب من أمامها باستمرار. وهذه قد تكون مشكلةً جنسية أو انفعالية معلّقة، كالخوف مثلاً من مواجهة شخصٍ ما (أحد الزملاء، المدير)، حيث نكظم غيظنا باستمرار. يمكن أن نخشى أيضًا من لقاءاتٍ عائلية أو اجتماعية معينة، من منافسٍ ما أو ببساطة من عَرَضٍ نفسي ما، من روادعنا على سبيل المثال. **إن هروبنا المستمرُ إلى الأمام، تاركين وراءنا المشكلة التي نخاف منها**، يمكن أن يتحول عندئذٍ إلى حالةٍ دائمة. أما تمرين المواجهة مع الذات فينهي هذا الوضع المزعج.

١ – **المواجهة بالطريق الذهني**: لم يَدْعُ **فرويد** عبثًا التفكير بـ «تجربة فعلٍ ذات كلفة زهيدة من الطاقة».

نتصوّر الموقف – المشكلة وارتكاس الهروب المألوف. ثم نغيِّر ذهنياً سلوكنا: نواجه الموقف. ويجب علينا أن نُبرز هذا كلّه بدقّة تفصيلية وأن نعيشه في ذهننا. نصوغ عبارتنا كلمةً كلمة، نرى وضعيتنا أمامنا صورياً ونسمع ما يجيبنا المرء به وكيف نرتكس على ذلك. والمهم في هذا أن **نقلب سلوكنا من الدفاع إلى الهجوم**، متحمّلين الخطر المقترن بمعايشة هذا الموقف المخيف! ولكن شرط التمرين أن نكون موضوعياً على حقّ. وهذا ما يفترَض أن نكون قد أوضحناه في سياق التمارين السابقة.

ونصل في نهاية المطاف، وبالطريق الذهني، إلى سلوكٍ مهدِّئ ومريح لنا داخلياً، إلى حلّ. وهذا يعني في معظم الحالات قراراً أو بالأحرى خياراً. غالبًا

مانجفل أمام مسؤولية اتخاذ القرار، ونخشى من تبعات خيارنا؛ فنودّ تأمين أنفسنا مقدّمًا ضد العواقب المتوقّعة التي قد تكون سلبية. هكذا، غالبًا ما نقاوم، طوال سنوات، المواقف التي لا تُحتَمَل. لا بد لنا من تكرار المواجهة بالطريق الذهني مرارًا، **يجب أن نتدرّب عليها**. ولا نزال نتقدّم مع تكرار التمرين إلى أن نعتاد على فكرة المواجهة، ويتراجع خوفنا **وتتحوّل المواجهة إلى حاجة بالنسبة لنا**.

**٢ - المواجهة مع الواقع**: تنتقل المواجهة بالطريق الذهني في جزء من الحالات إلى **تحققها العملي تلقائيًا**. ففي بعض المواقف والأوضاع المعلّقة المتكرّرة ننطق فجأةً بما عالجناه ذهنيًّا. لقد تمّت المواجهة في الواقع - لقد فرغنا منها.

وفي الحالات الأخرى تتطلّب المواجهة في الواقع صرف طاقةٍ خاصة مجددًا. وبغية التحضير الأفضل ينبغي أن نتعمّق عدة مرات في الأفكار التالية:

**الفكرة الأولى**: لا تعني حياتنا أن نصيب النجاح في كل مرة. لا بد من أن تتّسع حياتنا للإخفاقات والخيبات والهزائم والبدايات الجديدة. وهذا ما ينمّي فينا خصالاً لا تظهر على طريق الحياة الممهّد على الدوام.

**الفكرة الثانية**: ليس للأمور إطلاقًا مثل تلك العواقب الوخيمة التي تخدعنا بها مخيّلتنا. الناس يحترمون الشجاعة، ولكن جبننا يشجّعهم على سوء استخدام وضعنا. وتغيّر سلوكنا يغيّر ارتكاساتهم أيضًا. وهكذا يزداد احترامهم لنا.

**الفكرة الثالثة**: ثمة مواقف وحالات في الحياة لا يمكن للمرء تجاوزها إلا بشيءٍ من الصرامة قد تصل أحيانًا إلى حدّ القسوة. إنما خوفًا من أن نكون قساةً بعض الشيء وأن نسبّب ألمًا، غالبًا ما نؤجّل قرارنا ونسمح بنشوء وضعٍ أصعب بكثير لا يعود بالإمكان حلّه عندئذٍ فعلاً إلا بالقسوة الشديدة. نحن نفوّت قبول التوتّرات الأخفّ إلى أن يتعذر علينا عندئذٍ تفادي توتّر أشدّ بكثير.

**الفكرة الرابعة**: كم من مرةٍ دفعنا الخوف والمراعاة المبالغ فيها لأنفسنا إلى التعاسة! ليست المخاوف، التي تقعدنا عن التصرّف، غالباً سوى ذريعةٍ للتمويه على جبننا الذي لا أساس له وخوفنا غير المبرَّر على شخصنا الخاص. ربما نحن لسنا على هذه الدرجة من الطيبة والمراعاة غالباً، إنما ببساطة مجرد أنانيين.

**الفكرة الخامسة**: ليس بالإمكان حساب مسار مستقبلنا وظروف حياتنا تماماً بشكلٍ مسبق، فالكثير من العوامل المعقَّدة تدخل في تقريره. إذا لم نضطلع باتخاذ القرار، فإننا نسمح للوقائع والأحداث بأن تفلت من يدنا ولا يبقى أمامنا سوى تحمّلها بشكلٍ منفعل. صحيح أنه في حال اتخاذنا القرار لا يمكننا التكهّن بسائر تبعات قرارنا أيضاً، ولكن حقيقة اتخاذ القرار تحافظ على تماسكناالنفسي وتعزِّز أماننا وتزيد من إطمئناننا.

**الفكرة السادسة**: لو أطلعنا المرءُ قبل خمس سنواتٍ على وضعنا الحالي، على المسار الحاضر لحياتنا، لوصفناه بأنه محالٌ من كثيرٍ من النواحي. وهذا هو شأننا اليوم أيضاً، لو أمكننا رؤية أنفسنا بعد خمس سنوات. لذلك لا تجوز لنا المبالغة في تقدير تصوّراتنا عن مستقبلنا. إن المواقف الحرجة الحالية لا تدوم إلى الأبد، وربما تحمل في طيّاتها بذرةَ إيجابيةٍ لاحقة.

عندما نفكّر في هذا كلّه ونعيشه، فإنه يُدنينا، لا محالة، من المواجهة الحقيقية، من الجرأة على اتخاذ القرار وحلّ الموقف الحرج.



# الفصل السادس

## التـركيـز

التركيز هو تفكيرٌ متواصل ومنظّم، موجّهٌ إلى هدف واحد، هو انتباهٌ متعمقٌ مركّز على موضوع محدَّد - سواء أكان ظاهرةً فيزيائية أم محتوًى فكرياً. ويكمن جوهر التركيز في الموضوعية - «الإلغاء» المؤقت لارتكاساتنا وتداعياتنا ومشاعرنا الذاتية الخاصة.

وما يدهش حقاً كثرةُ الخلط بين التركيز والتأمّل. صحيح أن التركيز يُطبّق في بعض المدارس بوصفه تمريناً تمهيدياً للتأمّل، ولكن هذا لا يغيّر شيئاً في حقيقة أن التركيز الفاعل والساعي إلى الموضوعية يمثّل «الطرف النقيض» للتأمّل المنفعل والذاتي. بذلك فهو يصلح بشكل خاص كتمرينٍ تمهيدي للتأمّل.

لا يمكن لتمارين الصحّة النفسية أن تبدأ بالتركيز. فالتركيز الناجح يتطلّب «تدريباً» مسبقاً. ويمكن عدُّ التمارين السابقة تمارين تمهيديةً للتركيز - رغم أنه بالإمكان تطبيقها بصورة مستقلّة. وليس من المفيد الانتقال إلى التركيز الفعلي إلاّ بعدما نصل إلى النجاح الدّائم في تنفيذها.

تمارين التركيز تدعم تنظيم وترتيب شخصيتنا ككلّ وتنمّي قوانا الذاتية. عندما نقوم بتركيز قوانا العقلية والفكرية فإنها تخلق «نقطة تبلور»، قدرةً تركيزية واعية وموجّهة من قبل الإرادة، حالةَ سكون تنتقل في تأثيرها شيئاً فشيئاً إلى مجالات نفسية أخرى أيضاً، وقبل كل شيء إلى حياتنا المزاجية والانفعالية. يزيد التركيز عادةً من السيطرة العقلية على التوتّرات ومن قابلية التحمّل ومن القدرة على التعمّق في الأمور - وبالتالي القدرة على العمل. إنه يساعد في تنظيم شخصيتنا وفي خلق التوازن في الحياة الانفعالية.

ولكن طريقة تنفيذ التمارين تختلف تبعاً للمشاكل التي نقابلها. ولما كان التهوّر واللهوجة وفرط التوتّر والانفعال والعصبية تمثّل المشكلة الأساسية، فقد انتشرت بشكلٍ عام، وقبل كل شيء، ما تسمَّى بتمارين الاسترخاء. تلك هي طرق التدريب الذاتي (Autogenes Training)؛ حيث تبنى على تقنية استرخاء العضلات تمارين تُحدثُ تراجعاً في التوتّرات النفسية وتخلق هدوءاً وسكينةً داخليين. مع ذلك، فالكثيرون لا يعانون من هذه المشكلة، إنما من التعب، الوهن، تحطّم الأعصاب، النوام، من نوعٍ من «جَزْر الطاقة». من غير المستحسن، إذاً، تطبيق تمارين الاسترخاء وحدها بشكلٍ أحادي الجانب أو منفرد. فهؤلاء الآخرون يحتاجون، على العكس، إلى تمارين تهدف إلى زيادة التوتّر ورفع مستوى الفعاليّة والنشاط. وسوف نشير في المكان المناسب إلى كيفية تنفيذ التمارين للتوصّل إلى التأثير المرغوب. إذا نظرنا إلى إشكالية تمارين التركيز من زاويةٍ أخرى، لا بد أن ندرك أن ممارسة حياتنا الحالية غالباً ما تتّصف ببعثرة الطاقات وتبديدها. إن مهماتنا وواجباتنا المختلفة والتزاماتنا وأعمالنا غير المُنجَزَة وأُمورنا المعقَّدة المختلفة أشدّ الاختلاف تعني في نهاية المطاف أننا نُثقِل كاهلنا بأعباء تتخطّى ما نستطيع تحمّله في إيقاعنا الطبيعي - فنغدو سطحيين لا محالة، وغالباً ما لا نتمكّن من امتلاك الانتباه الكافي، وذلك تحديداً عندما نكون نحن (أو آخرون) في أشد الحاجة له. ونبدّد طاقةً هائلة في ثرثرةٍ لا موجب لها، في التظلّم والشكوى وفي هراءٍ جماعي مُضجر ومتعب حتى لنا شخصياً.

ثمة قول مأثور مصيب: «أن تُحدِّث دون أن تقول شيئاً، أن تشرب دون أن تكون ظمآناً، أن تحبّ دون أن تكون راغباً - تلك هي الخطايا الثلاث الأساسية التي يرتكبها أوروبيو اليوم». وفي نهاية المطاف ينشأ «سير ناقل» للحياة يدفعنا إلى تبديد الطاقة عبر الأيام والأسابيع ولا نستطيع القفز منه - رغم تمرّدنا عليه وثورتنا ضده -.

وتساهم تمارين التركيز أيضاً في جعلنا نتمالك أنفسنا و«نضبط أعصابنا» بشكلٍ أفضل ويتحسّن تركيز ممارسة حياتنا اليومية على الأمور الأكثر أهميةً.

## أولاً: تمارين تمهيدية

تتطلّب تمارين التركيز بدايةً قدرًا معينًا من الوقت والهدوء. بإمكاننا القيام بها في الغرفة أو في بقعة هادئة في الخلاء أيضًا، شريطة أن نكون على يقين من أن لاشيء يزعجنا أو يشوّش علينا طوال نصف ساعة على الأقل. أما الغاية من التمارين التمهيدية فهي التقليل من توتّراتنا الراهنة والسماح بنشوء حالة آنية من الهدوء يمكننا فيها الشروع بالعمل. كما تمثّل في الوقت ذاته تدريبًا على التركيز. ولا ننتقل إلى الخطوة التالية قبل أن نفلح في هذه التمارين ونوفّق فيها. وليس بالضرورة أن تُنَفَّذ تمارين التركيز بانتظامٍ زمني دقيق، إنما ينُصَح بالقيام بها مرة واحدة أسبوعيًا على الأقل.

**١ - التمرين الأول:** نفرش غطاءً على الأرض ونجلس عليه بشكلٍ مريح والساقان متصالبتان في ما يسمى «جلسة الخياط» (التربيع). في حال كنا أقرب إلى التوتّر والعصبية، فإننا نضع يدينا الواحدة فوق الأخرى في حضننا وندع جسمنا يميل إلى الأمام مسترخيًا بفعل ثقله الخاص، وينحني الرأس كذلك إلى الأمام. لهذه الوضعية تأثيرٌ يساعد على الاسترخاء.

أما إذا كنا متعبين ومرهقين، فإننا نعتدل في جلستنا ونضغط العجز نحو الأمام ويكون رأسنا مستقيمًا ونضع يدينا على الركبتين. لهذه الوضعية تأثيرٌ منشّط.

نغمض العينين ونتنفّس بعمقٍ وانتظام. ومع مرور الوقت يتباطأ تنفّسنا.

الآن نركّز على **منخرينا دون غيرهما** ونتنبه كيف يجري الهواء عبرهما دخولاً وخروجًا على مدى 8 إلى 10 حركات تنفّسية*.

**٢ - التمرين الثاني:** في الوضعية ذاتها نتنبه كيف تتدخل أجزاء جسمنا الأخرى في عملية التنفس: كيف يجري الهواء عبر البلعوم والحنجرة، كيف يتقلّص قفصنا الصدري ويتمدّد، كيف يرتفع حجابنا الحاجز وينخفض. وعندما نشعر بذلك تمامًا **نحاول إسقاط حركة جسدنا التموّجية أمام أعيننا صوريًا والنظر إلى عملية التنفّس في مخيّلتنا. ونقوم الآن بالتركيز على هذه الصورة على مدى 8 - 10 حركات تنفّسية.**

* الحركة التنفّسية تتألف من الشهيق والزفير الذي يليه (المترجم).

٣ – **التمرين الثالث**: بعد إتقان التمرينين السابقين نقوم في الوضعية ذاتها بالتركيز على أن التنفّس، ككلّ شيء في العالم، له بدايةٌ ومسارٌ ونهاية.

فموضوع تركيزنا هو:

**بداية – مسار – نهاية الشهيق**

**بداية – مسار – نهاية الزفير**

وينحصر تركيزنا الآن على ذلك، وعلى مدى 8 - 10 حركات تنفسيّة أيضاً.

## ثانياً: تمارين التركيز

١ – **التركيز على نقطة وحيدة**: نرسم في وسط ورقة بيضاء نقطةً سوداء مرئية جيداً، ونُثبّت الورقة على الباب على مستوى العينين. في جلسة الخياط (التربيع) المريحة واليدان على الركبتين والجسد في الوضعية المعتدلة ننظر لبضع دقائق إلى هذه النقطة بشكلٍ متواصل دون أن ترفّ أعيننا قدر المستطاع. ويمكن أن نزيد المدّة الزمنية للتمرين تدريجياً.ولا بد من الانتباه إلى عدم انحراف نظرتنا، بحيث **لا ننتبه إلاّ إلى النقطة**؛ فنحن نحاول «تفريغ أنفسنا»، كبح تداعياتنا وأفكارنا ومشاعرنا، كي لا تصرف انتباهنا عما نحن فيه.

٢ – **التركيز على نقطة متخيَّلة**: في وضعية معتدلة أو منحنية، تبعاً لحالتنا النفسية، والعينان مغمضتان، نقوم بالتركيز على نقطةٍ مماثلة، ولكنها الآن متخيَّلة. وسوف نفلح في التمرين تماماً عندما نتمكّن من إسقاطٍ النقطة بأمانة واقعية ورؤيتها حتى بعينين مغمضتين، ولا نرى بالطبع **سوى النقطة**، دون أيةٍ أفكار تحولنا أومشاعر تصرفنا عما نحن فيه.

وسوف يتأكّد لنا أنه ليس من السهل التوصّل إلى هذا. وعندما نفلح في ذلك نركّز لبضع دقائق، دون حركة، على هذه النقطة.

٣ - **التركيز على شيء ما**: نتّخذ مجدداً الوضعية ذاتها. ونختار موضوعاً لتركيزنا شيئاً غير معقّد: نبتة، مزهريّة، لوحة بسيطة ... إلخ. ونبقى دون حركة قدر المستطاع. **ونشمل** بنظرتنا الموضوع بكامله **في وقتٍ واحد**، وهذا يعني عدم الضياع في التفاصيل. وينبغي إدراك التفاصيل في نطاق التركيز الثابت على الموضوع.

كما هو الحال في سائر تمارين التركيز فإن الشرط الأهم هنا أيضاً هو «التفريغ» الداخلي من ذكرياتنا وتداعياتنا الفكريّة ومشاعرنا. لا يجوز لغير الموضوع الذي نركّز عليه أن يملأ وعينا.

٤ - **التركيز على موضوعٍ متخيَّل**: في الوضعيّة المناسبة للتركيز نتصوّر الآن شيئاً بسيطاً. ننظر إليه أمامنا والعينان مغمضتان بأمانة واقعية، ويجب أن تكون الصورة الكاملة للشيء واضحةً تماماً، حياطاته، تفاصيله، لون سطحه، مادته وظلاله. لا نركّز إلاّ عليه، ونكون في هذه الأثناء «فارغين» فكرياً وانفعالياً بشكلٍ كامل.

وسوف يتأكّد لنا عدم إمكانية تحقيق النجاح التام إلاّ بعد محاولاتٍ كثيرة إلى حدٍّ ما. (بعض المدارس ترفع من مستوى كمال التركيز على شيءٍ ما، ومن الأمانة الواقعية المكانية للصورة المتخيّلة - الأمر الذي يندرج فيه أيضاً القربُ المكاني المتخيّل - إلى حد أنهم يشعرون بكلّ يقين بأنهم يلمسون الشيء بجبينهم عندما ينحنون إلى الأمام، بل عندما يفعلون ذلك ذهنياً، يشعرون بصدمة خفيفة). أما نحن فلا نرى من الضروري زيادة التعمّق في عيْش الحالة إلى هذا الحَد، بل يكفينا أن نتوصّل، في سياق التركيز، إلى صورةٍ واضحة للموضوع.

إلى ذلك سوف يتأكّد لنا أن تمرين التركيز هذا - إذا ما تم على نحوٍ موفّق - «يلغي» إحساسنا بالزمن. كما سنفاجأ، بشكلٍ متأخر، كم من الوقت قد مضى في أثناء الاستغراق، دون أن نلاحظ ذلك. هذا الإلغاء المؤقت للإحساس بالزمن يمثّل أحد أكثر أشكال الرقابة وثوقاً على نجاح التركيز. (ولا نعني هنا بالطبع سوى أن المدى الزمني للتركيز يتزايد على نحوٍ غير ملحوظ، ونتبيّن بشكلٍ متأخر أنه لم تمضِ بضع دقائق، إنما ربع أو نصف ساعة).

٥ - **التركيز على ضوء منعكس**: ضمن الشروط المألوفة، وفي الوضعية الجسدية المعتادة والعينان مغمضتان، يكون موضوع التركيز ما يلي:

**نتصور بحيرةً ذات صفحة مياهٍ هادئة، والشمس تسطع على البحيرة، وضوء الشمس ينعكس في المياه.**

ونقوم بالتركيز على ذلك.

٦ - **التركيز على صوتٍ متخافت**: بالطريقة المعتادة نحاول في تصوّرنا أن ندع نغمةً موسيقية متواصلة لطيفة تخفت تدريجياً. فقدتكون نغمة صوتٍ أو نغمة آلة نفخية أو وترية. بالإمكان تسهيل التمرين بأن نسمع مثل هذه النغمة في الواقع عدةً مرات قبل ذلك، كأن نضرب أحد أصابع البيانو مثلاً.

المهم أن نستطيع بعد ذلك تصوّر **النغمة** والعينان مغمضتان أيضاً، **كيف تدوّي طويلاً وهي تخفت باستمرار إلى أن تتلاشى وتكاد لا تُسمع في النهاية.**

بهذا تنتهي تمارين التركيز الأساسية. وبعد تنفيذها بعناية سيتأكّد لنا أكثر فأكثر التأثير المباشر المريح والناجح لكل تمرينٍ على حدة: تهدئة وإسترخاء داخلي، أو بالأحرى إنعاش وتنشيط. كما ستتبيّن تدريجياً أيضاً، وكتأثيرٍ متراكم، حالتنا النفسية الجيدة، اتّزاننا وتزايد قدرتنا على العمل. وربما يبدو لنا العالم أيضاً أكثر جاذبيةً وتشويقاً، إذا أن المُملّ والتافه هو دوماً ظاهرُ الأشياء والبشر. والقدرة على التعمّق تفتح دائماً طبقاتٍ جديدة من الواقع وتملؤنا بفرح الاكتشاف والمعرفة.

## ثالثاً: التركيز على محتويات مجرَّدة

بعد أن نقوم بتنفيذ التمارين الأساسية بنجاح، يمكننا الانتقال إلى توجيه تركيزنا إلى محتويات مجرَّدة. ولا نعود بحاجة إلى أشياء أو ظواهر ملموسةٍ واقعية أو متخيَّلة، إنما نحن قادرين الآن على **التركيز على أفكار**.

يفترض بالفكرة أو بسلسلة الأفكار المختارة كموضوع للتركيز أن تكون دوماً قصيرةً ومكثَّفة وغنية بالمضمون والمعنى. لا يجوز أن تحتوي على «عناصر حشوٍ» لاداعي لها، وينبغي أن تشمل ما هو جوهري في إشكاليةٍ ما.

يجب أن تولد سلسلةُ الأفكار، التي نختارها موضوعًا للتركيز، من المجال الإشكالي الذي طالما شغلنا أو أنه يشغلنا في هذه اللحظة بالذات. ويفترض بنا بالدرجة الأولى صياغة الأفكار الصالحة لتركيز مُجد، وربما وصفها بدقة، من مجال أوضاعنا المعلّقة ومهامنا المعقَّدة التي تعذّبنا ومن مجال خصالنا الداخلية الإشكالية. **إذ لا بد لنا قبل ذلك من تعلّم** الأفكار التي يُفترض بها أن تكون موضوعًا للتركيز، كي لا نلقى أيّة صعوبات عندما نقوم بتصوّر الفكرة وكي نتمكّن من التركيز على مجمل المحتوى بكامل قوتنا الذهنية. وبفعل التركيز تتفتّح تدريجيًّا **خلفية الأفكار**. وفي سياق التعمّق تتّسق شيئًا فشيئًا معايشاتنا المقترنة بالأفكار المعطاة، وتتشكّل أحكامٌ في داخلنا تُظهرُ الأحداث في ضوءٍ خارج عن المألوف. أما مَنْ كان خبيراً في التركيز وضليعًا به فيمكنه أن يحقّق في سياق التمرين سلفًا **تأرجحًا فكريًا دوريًا بين التضييق والتوسيع**. فيركّز أولاً على المحتوى الفكري، ثم يُطلِقُ العنان لذكرياته ومعايشاته وتداعياته الفكرية الملحّة والمقترنة بالموضوع دون غيره، وبعد ذلك يقوم بـ «تضييق» نشاطه العقلي من جديد وحصره في الفكرة الأساسية؛ ثم يفسح المجال لتداعياته مجدداً. يمكننا في سياق «الجلسة» أن نمرّ في اثنين أو ثلاثة من مثل هذه الأدوار. ونختم التمرين دائمًا بالتركيز على الموضوع الأساسي.

سوف يتأكّد لنا أن الأفكار التي تطفو في سياق التركيز تتابع «عملها في داخلنا»، وسوف تتعمّق معرفتنا مع التمرين التالي. كما يمكننا أيضًا العودة أكثر من مرة إلى بعض الأفكار، بمعنى أنه يمكن لعدة تمارين تركيز أن يكون لها الموضوع ذاته. من المفيد تبديل موضوع التركيز عندما لا نعود نزداد تعمقًا رغم تكرار التركيز على فكرة ما. ولكن بعد لحظات طويلة يُنصح بالعودة مجدداً إلى موضوعنا القديم.

علينا إذًا أن نحدّد موضوعَ تركيزنا بأنفسنا. ولهذا الغرض بإمكاننا الاستفادة من أفكارنا الخاصة أو من أفكار غيرنا - بيت من الشعر، أقوال لأحد الفلاسفة أو الكتّاب تمسّ مشاكلنا -؛ المهم أن نُعجب بالفكرة، وأن تكون ذات أهمية بالنسبة لنا. ونورد هنا بعض الأمثلة عن أفكارٍ صالحة للتركيز يمكننا الانتقاء منها كبداية، في حال أعوزتنا الأفكار.

**١ - محتويات للتركيز من دائرة مشاكل الممارسة الحياتية:**

«مَنْ يحمل في داخله فوضى، ينشر الفوضى في محيطه. ومَنْ داخلُه منظَّمٌ ومرتَّب، يخلق التنظيم والترتيب فيما حوله».

**الخلفية الفكرية:** إن الطفل مخلوق ارتكاس بالدرجة الأولى. سلوكه عبارة عن استجابة على سلوك المحيط إزاءه. أما الراشد فقد تمت له إمكانية الفعاليّة الحقيقية وبإمكانه تشكيل محيطه. وحالته النفسية تشعّ في محيطه قصد أم لم يقصد. غالبًا ما نحمّل محيطنا الخارجي مسؤولية مشاكلنا، رغم أننا نحن الذين شكّلناه بأنفسنا، عندما نخلق النظام في داخلنا، نجد الحلّ حتى في أشد أوضاعنا تعقيداً.

«الماضي لم يعد يوجد. المستقبل لم يوجد بعد. والحقيقة الواقعية الوحيدة هي الحاضر».

**الخلفية الفكرية:** نتيجة سوء تنظيم تفكيرنا نبدِّد الكثير جداً من الطاقة، وذلك بمكوثنا أكثر مما ينبغي عند لا واقعيّة الماضي والمستقبل. نمعن التفكير في جروحنا القديمة أو نحنّ إلى ظروف حياتنا الماضية؛ فيصيبنا الذعر أو نواسي أنفسنا بمستقبلٍ محتمل. وفي أثناء ذلك نمرّ مرور الكرام بالواقع الراهن، بحاضرنا، ولا نعيشه بالعمق والشدّة اللازمين. وجراء ذلك نخطئ ويفوتنا الكثير. يجب علينا بالدرجة الأولى الالتفات إلى الحاضر والاهتمام به.

«بإمكاننا الانسلاخ عن كل شيء، ولكن لا يحق لنا قطع الجذور الرئيسة لحياتنا. أبحثُ عن جذور حياتي».

**الخلفيّة الفكريّة:** لا غنى لنا في الحياة عن الحلول الوسط. ولا بد لنا من التكيّف مع الآخرين أيضاً. إنما لا يجوز لنا الاتفاق على حلول وسط ليس في مقدورنا تحمّلها. يجب أن تبقى أسس حياتنا سليمةً ومصانةً دون مساس. ويجب علينا معرفة هذه الأسس - ولا يُقام وزنٌ لغير ذلك.

«لا يمكن أن أكون ذا أهمية بالنسبة للآخرين كما بالنسبة لنفسي. لشؤوني الخاصة وزنٌ أكبر بالنسبة لي منه بالنسبة للعالم الخارجي»

**الخلفية الفكرية:** ما أسرع ما ننسى مشاكل ومصاعب وإخفاقات الآخرين! ما أكثر ما نتجاهل نجاحات وأفراح الآخرين ونمرّ عليها دون تعليق! وهذا هو تماماً شأن الآخرين معنا. لذلك لا يجوز للمرء أن يغالي في تقدير أهمية السؤال: «ما تعليق المرء على مشاكلنا وحزننا وإخفاقاتنا؟». إنها حقاً لا تشغل الآخرين بقدر ما تشغلنا نحن. كذلك أفراحنا ونجاحاتنا أيضاً. كم من مرة تناهشنا وشعرنا بالخزي عبثاً دون جدوى. كم من مرة جُرحنا دون أي داعٍ.

«كلماتي تتّفق مع ذاتي حينما أقول لمن يستحق، وبحسن نيةٍ، الحقيقة وما هو جوهري».

**الخلفية الفكرية:** كم هدرنا من طاقة بالثرثرة والهراء، عندما تبادلنا الحديث الفارغ مع أناسٍ فارغين. لقد تكلّمنا كثيراً حول أنفسنا وقلّما أصغينا للآخرين. الثرثرة الزائدة دون موجب خلقت الكثير من الشرور والمساوئ، أما الاستماع فلا. نحن لسنا ملزمين بالتحادث مع الآخرين بلا انقطاع. ليس من الضروري أن نلفت الأنظار على الدوام أو نكون محطّ الاهتمام باستمرار. يجب أن نتعلّم ما هي الأمور الجديرة بأن تقال، ولمن نقولها، وأن نستطيع السكوت عندما لا يكون لدينا شيء هام أو جوهري نقوله.

«النظام الداخلي يدعمنا، كما يدعم العمود الفقري الجسد. النظام الخارجي عبارة عن درعٍ: يحمينا ويعيقنا».

**الخلفية الفكرية:** تتم حماية المخلوقات الحية الدنيا في الطبيعة بدرعٍ من الكيتين. فهي من الخارج صلبة ومن الداخل رخوة. الدرع عبارة عن جدارٍ بينها وبين العالم. وعندما ينكسر تغدو عزلاء دون حماية. أما المخلوقات الحية عالية التطوّر فتمتلك عموداً فقرياً. فهي رخوةٌ من الخارج، إذ أن سندها يقع في الداخل. علاقتها بالعالم الخارجي أكثر حريةً، ورغم سهولة تعرّضها للجروح، فهي تتمتّع بأمان أكبر. دون نظامٍ تنهار النفس البشرية. فطريق تطوّرها ونموها يتمثّل في الانتقال الضروري من النظام الخارجي إلى النظام الداخلي. لا يفيد سوى النظام الداخلي لتعلّم التعاطي مع الحرية. من غير نظامٍ داخلي تكون الحرية مُمرِضة. ولهذا يوجد هذا الكمّ الكبير من الاضطرابات النفسية...

«وحده الفعل الواضح والصريح فعّالٌ ومؤثّر. الفعل المتأرجح والمتذبذب يؤدّي إلى نتيجةٍ متأرجحة ومتذبذبة».

**الخلفيّة الفكرية**: يسود في العالم قانون الفعل وردّ الفعل. تبعًا لكمية الطاقة المركّزة التي أصرفها في اتجاه ما يكون المفعول المركّز الذي أحقّقه أيضًا. لا أتلقى أجوبةً ملموسة ودقيقة إلاّ على أسئلة ملموسة ودقيقة. ثمة حالات ومواقف حياتيّة أساسية لايجوز التصرّف فيها إلاّ بشكلٍ واضحٍ وصريح. عندما أشرع بالتفكير والمماطلة والتسويف والتريث، يجدر بي عدم التصرّف. إذا ما استطعت التفكير والتروّي فيما إذا كان عليّ أن أتزوج - يجدر بي بالتأكيد عدم الزواج. وفي هذه الحالة يجب عليّ الانتظار إلى أن تتّضح لديّ الأمور بجلاء، وعندئذٍ فقط يمكنني التصرف بسهولةٍ وعلى نحوٍ جازم.

«ظروف حياتي معطاة. وأنا أتعيّن بها. أما كيف أتصرّف في هذه الظروف والمواقف فهو أمرٌ يتعلّق بي ويتوقّف عليّ. وهنا تكمن حريتي».

**الخلفيّة الفكرية**: إن جزءًا كبيرًا من أوضاعنا الحياتية - أسرتنا، ظروفنا الاجتماعية، أمراضنا - نكاد نتلقّاه «جاهزًا سلفًا» تقريبًا، أو بالأحرى تحدّده الكثير من العوامل الخارجية المستقلّة عنّا. إلاّ أن تنظيم سلوكنا يخضع لإرادتنا ويتوقّف علينا. وهكذا تتشابك في حياتنا كلّ من الجبْرية والحرية.

وقد لفت **إيبكتيت** الانتباه إلى أنه علينا الاهتمام بالأمور التي تتعلّق بنا وتتوقّف علينا. وفي موقفٍ معطى سلفًا بإمكان المرء أن يتصرّف بطرقٍ كثيرة.

يكتب **توماس مان**: «لقد مرّ(بيتربرس) بمحنة صعبة، خاف منها - وانظرْ، لقد جعل منها شيئًا نبيلاً». تكمن قيمة الحريّة في أن نجعل، بسلوكنا، من الأوضاع والمواقف الصعبة شيئًا نبيلاً.

«المطلب الحقّ يقود إلى الحقيقة الواقعية. تحقيق الأمور يبدأ عندما نفكّر فيها بحزمٍ وإصرار».

**الخلفيّة الفكرية**: كلّ ما هو مهم فعلاً سوف يحدث في حياتنا أيضًا. شخصيتنا، طبعنا ومطالبنا الداخلية تشكّل قدرَنا حتمًا. النداء يستتبع الردّ. غالبًا مايمكننا ملاحظة أن رغباتنا ومطالبنا تبحث عن موضوعها. والناس يحسّون بما في داخلنا، ووفقًا لذلك يقتربون أو يبتعدون. ويستجيب أولئك الذين نقع معهم على «طول الموجة ذاته». ففي المدينة ذاتها نكون تارةً وحيدين، وتارةً محاطين بالكثيرين. ولذلك كتب **ميلان فوست** على سبيل الدعاية: «إعلان. مطلوب موضوع، الشهوات موجودة!». يطيب لنا أن نكون عشّاقًا - ونغرم بأحدهم. يجب علينا أن نحافظ على ما هو مهم حيًّا فينا يومًا بعد يوم، ولا يجوز لنا أن نتخلّى عنه لحظةً واحدة. فذات يوم يصبح واقعًا.

«لاتقاس الحياة المديدة والسعيدة بالسنين، إنما بالمعايشات والمعارف».

**الخلفيّة الفكرية**: لا شك في معرفتنا موضوعيةَ الزمن من وجهة نظر فلسفية. مع ذلك فإن لحياتنا نظامًا زمنيًا ذاتيًا أيضًا. فمعايشة الزمن النفسانيّة شأنٌ فردي وخصوصي.

قد تكون معايشةٌ ما شديدة الحضور بالنسبة لنا، بالرغم من أنها تعود سنين إلى الوراء، وما أشد عدم اكتراثنا بمعايشةٍ مررنا بها بالأمس. بالطول ورتابة أشهر الصيف الخالية من الأحداث والوقائع، حيث تجرجر الأيام نفسها متثاقلةً وبطيئةً للغاية. ولكن عندما نعود إليها بذاكرتنا يبدو لنا الصيف لحظةً خاطفة، إذ لم يحدث فيه شيءٌ أمكن لذاكرتنا أن تحفظه. وبالمقابل بالسّرعة التي يمضي بها الزمن ذاته إذا ما كان حافلاً بالأحداث. عندما نعود إليه بذاكرتنا نحسّ وكأنه طويلٌ للغاية؛ ولاغرابة في ذلك، فقد وقع فيه الكثير من الأحداث. هذا هو شأننا مع حياتنا أيضًا. لذلك يجب على المرء أن يعيش شجاعًا ومحبًا للاستطلاع. لا يجوز لنا أن نخاف من الأحداث ومن أخطار المعرفة. يجب أن نتحلّى بالجرأة على العيش والتصرّف وفقًا لما يمليه علينا قلبنا وعواطفنا ووجداننا؛ فعندئذٍ ستكون لنا حياةٌ طيّبة وسعيدة وحافلة بالمعنى، مهما تكن مدتها. حياة الجبن دائمًا قصيرة.

يكتب كونفوشيوس :

«عندما كنت في العشرين - تعلّمت الكثير .

عندما كنت في الثلاثين - كنت قد عرفت ما أريد .

عندما كنت في الأربعين - كنت أقف راسخًا وواثقًا .

عندما كنت في الخمسين - كنت أستطيع الصمت .

وعندما صرت في الستين - كنت أستطيع اتّباع قلبي . ولم أخرق القانون» .

**٢ - محتويات للتركيز من الدائرة الإشكالية للعلاقات البشرية:**

«الإنسان الحالي عبارة عن (أنا) يزداد بروزها باستمرار . لذلك يتوجب علينا أن نعيش الأحداث الأساسية وحيدين . أساس كلّ علاقة حقيقية قبولُ الأنا» .

**الخلفية الفكرية**: إن قصّة تطور ونموّ الإنسان ، من وجهة نظر نفسانية ، عبارة عن عملية تفتّح شخصية مستقلّة ، «الأنا» . لقد انحلّت الجماعات الكبرى التي تقوم على نظام القرابة والجماعات الاقتصادية والدينية التي تبدي تماثلاً كلياً . والأحداث الأهم في حياتنا نعيشها وحيدين ، لا أحد بإمكانه «الدخول في شخصيتنا» ليعيشها بدلاً منا . ولِدنا وحيدين ، نعاني من أمراضنا ومخاوفنا وحيدين ، نعيش معارفنا وحيدين ونموت وحيدين . وإذا استطعنا الاضطلاع بهذ الوحدة ، إذا لم نهرب إلى تعصّبات زائفة وغيرها من أشكال التخدير ، فإننا لا نثقل كاهل علاقتنا بالآخرين بطلب المشاركة والإشفاق الذي لا يمكن لأحد أن يقدّمه . هذا الشعور الأساس يمكّننا من العيش المشترك الحقيقي . ويمكن للبشر أن يقدّموا الكثير من العون بعضهم لبعض .

«ليس من شعورٍ متّقدٍ باستمرار . المشاعر لها حياتها ونبضها الطبيعي - مدٌّ وجزْر»

**الخلفية الفكرية**: لكلّ علاقة مراحل جيدة وأخرى سيئة. والدخول في علاقة يعني قبولها في مرحلتها السيئة أيضًا. حيث يمكنها أن ترتقي من الانخفاض ثانيةً، إذا ما أسهمنا في ذلك بتفهّم وتعاطف. عندما ننسحب مجروحين قد تظهر مشاكل. إن الروابط والعلاقات البشرية لا تنمو حرة كالأعشاب البرية - لا بد للإنسان من أن يحيطها بالعناية والرعاية كالنباتات النبيلة.

«ليس الإنسان ملْكية خاصة. العلاقة الحقيقية تنشأ من اشتراك إنسانين حرّين».

**الخلفية الفكرية**: الملْكية والسعي إلى الحصريْة غريزةٌ قديمة قدم الدهر. ولكن هل يقدّمان لنا ولشريكنا السعادة أم الألم والشقاء؟ وإذا كانا يتسبّبان بالألم والمهانة؛ فهل ينشأ هذا عن الحبّ الصارخ؟ وإذا لم يكن الحبّ هو السبب؛ أيكون لدينا الحقّ عندئذ بمطالبة الآخر بشيءٍ ما؟ إن أباطيلنا تهمس لنا أن شريكنا أو صديقنا لا يمكن أن يحظى بالسعادة مع أحدٍ غيرنا. ولكن هل يمكننا أن نملأ أفق وجود إنسانٍ آخر طوال الحياة؟ لا ريب في أن الصحبة قد تتعرّض لفرط الجرعة كالأدوية تمامًا - وهذا يقود إلى تسمّمات. وقد تتحوّل العلاقة إلى سجنٍ أيضًا وتتشبّع بالأكاذيب والأوهام المتمرّدة. نحن لسنا شريكين فقط، إنما أيضًا رجلٌ وامرأة، مع الظواهر المختلفة المرافقة لحياتنا الخاصة. ليست بإمكان المرء ممارسة العيْش المشترك إلاّ في الحرية.

«الإنسان كلٌّ لا يتجزأ. لا يمكن قبول أو رفض الإنسان إلاّ بكلّيّته».

**الخلفية الفكرية**: العلاقات والروابط البشرية تخاطب الإنسان دائمًا بكلّيته. نحن نحبّ أو نكره إنسانًا ما بكلّيته. لا يمكننا تفكيكه إلى صفاتٍ وخصالٍ منفردة، لا يمكننا القول إننا نقبل اللطيف والمريح فيه ونرفض المزعج والمضايق. لا يمكننا «تقطيع» الإنسان تبعًا لصفاته المختلفة. ليس هناك سوى سؤال واحد: هل أنا في حاجةٍ إليه، في حال بقي كما هو؟

«كلّ علاقة بشرية تقوم على القدرة على العطاء والأخذ. وهي تدوم ما دام العطاء والأخذ يمثّلان سعادةً بالنسبة لنا».

**الخلفية الفكرية**: السؤال الأساس في العلاقات البشرية هو: ما هي الحاجات التي ترضيها؟ نحن نعطي ونأخذ بشكلٍ متواصل: أفكاراً، مشاعر وأحاسيس، أنماطًا حياتية، أمانًا، ملذآتٍ جنسية. وتظهر الأزمة عندما لا يعود بإمكان واحدنا أن يعطي ويتقبّل من الآخر، كلُّ هذا بسعادة، الأمر الهام بالنسبة لتوازن حياتنا. مادمنا قادرين على العطاء فعلاً، لا نشعر بأننا ضحيّة، لأن سعادة الآخر سعادتنا أيضاً. وما دمنا قادرين على العطاء فعلاً، يمكننا التقبّل والأخذ أيضاً. إن الإحساس بالتضحية، وعقْد الموازنة: مَنْ منّا ينجح على نحوٍ أفضل من الآخر، والخوف والكبرياءَ التي تعيق التقبّل والأخذ - كلّ هذا عبارة عن مؤشّرات وأسباب لأزمة العلاقة، لتدنّي الإحساس بالارتباط.

«الراشد هو القادر على تحمّل تنوّع أحاسيسه وتناقضيّتها»

**الخلفية الفكرية**: الإنسان جزءٌ من العالم، والقوانين السارية عمومًا تنسحب عليه أيضاً. فالوحدة وصراع الأضداد يمثّلان القوّة الأساس للتغير بالنسبة للنفس البشرية أيضاً. هذا ما يتجلّى في تعايش كلٍّ من حالات التوق والمطالب المتناقضة، الأحاسيس المتناقضة، الغرائز والآراء المتناقضة في النفس. نحن نريد الأمان، ولكن حرية المغامرة أيضاً. نحن نصون عاداتنا، ونريد أيضاً أن نتغيّر. نحن نحبّ أحدهم، ومع ذلك فهو يضجرنا أحيانًا، أو نكرهه، لا بل ربما نحبّ أحداً آخر. يجب علينا قبول كل هذا فينا دون شعورٍ بالذنب، وفي الآخرين أيضاً دون استياءٍ وتكدّر. ليست مهمّتنا التظاهر بشيءٍ ما، إنما المحافظة على تناقضاتنا الداخلية في حالة توازن.

«لا يمكن للمرء أن يعيش في الظلمة وفي البرودة. يجب علينا صونْ نورنا وحرارتنا ونور وحرارة علاقاتنا».

**الخلفية الفكرية:** كلّ مصدرٍ للنور ينطفئ، وكلّ مصدرٍ للحرارة يبرد إن لم يتلقّى وقوداً، تغذيةً. أما وقود العلاقات فهو العناية والاهتمام. فالحياة المشتركة لشخصين تتهدّدها قبل كلّ شيء العادةُ والأيامُ الرتيبة. وفي علاقةٍ ما لكلٍّ الحق بالرقّة والحنان، بالإغراء والاهتمام، بالأمزجة التي كانت بديهيةً في أيام التغزّل وخطب الودّ. دون هذا كله تكفهرّ أيّة علاقةٍ وتبرد. وغالباً ما لا يكمن السبب إطلاقاً في أننا لم نعدْ نحبّ، إنما في أننا بتنا كسالى ومتراخين. لا بد من دفع ثمن ذلك أغلى مما ينبغي. بيد أن المرء يتوجّه - كالنبات - نحو النور والحرارة دائماً.

«يجب على المرء أن يتحمّل كلّ شيء من أجل شخصٍ ما. أما بالنسبة لموقفٍ أو ظرفٍ ما فلا».

**الخلفية الفكرية:** ما دام هناك شخص ما يهمّنا، فلا بد أن نتحمّل كلّ شيء من أجله، ولا شك في أن الأمر يستحقّ ذلك، ولا بد أن يؤتي ثماره. أضف أنه يعدّ واجباً حقيقياً. ولكن إذا لم يكن الأمر يتعلّق بالإنسان، إنما بالحفاظ على وضعٍ أوظرفٍ ما: المنزل، الضمان الاجتماعي والمادي، المظهر، رأي المحيط - عندئذٍ نكون أمام الانتهازية. حتى هذا يمكن قبوله، ولكن فقط بصدقٍ وإخلاص، على الأقل أمام أنفسنا؛ لا يجوز لنا خداع أنفسنا بحججٍ وأعذار: باهتمامات الأطفال، بالتردّد الأخلاقي والمراعاة.

إن نقص جرأتنا على البدء من جديد، خوفنا من التغيير والعزلة قد يصعّبا الحياة المشتركة، إنما قد يحافظا عليها. ولكن العلاقة النظيفة، التي لا تشوبها شائبة، لا يمكن بناؤها على الأكاذيب، إذ أنها تنهار عندئذٍ كلياً.

«يجب على المرء أن يعيش حياةً مشتركة، وليس حياة تجاورٍ أو أحدهما في الآخر. ثمة باب يبقى مغلقاً».

**الخلفية الفكرية**: لا تقدِّم علاقة الرجل والمرأة أكثر من مساعدة كلٍّ منهما في تفتّح إمكاناته الكافية كي يكون أكثر قابليةً للتصديق وأشد تميّزًا. هذا هو المعنى الحقيقي للعيْش المشترك لشخصين مستقلّين. لا يمكن لـ «أنا» أن تذوب في معايشة الـ «نحن». مع ذلك، لا يجوز لهذين «الأنايين» أيضًا أن يتباعدا إلى حدٍّ تتحولّ معه العلاقة إلى وحدة أو عزلة مزدوجة. إن حياة شخصين حرّين تندمج من خلال تقاسم الأفكار والمعايشات، الأفراح والأتراح. مع ذلك يجب أن يحدث هذا التقاسم باعتدال وعلى نحوٍ معقول. فلكلّ إنسانٍ الحقّ في أن يحتفظ بمكانٍ صغير في نفسه من أجله وحده فقط، مكان يخصّه وحده دون غيره. ولا يحقّ لأحدهم أن يرغب في فتح هذا الباب.

«تتكوّن قصّة حياتنا من ضرب جذورٍ واقتلاع جذور. كلّ منهما له أوانه».

**الخلفية الفكرية**: كلّ علاقةٍ عبارة عن عمليةٍ تأتي من مكانٍ ما وتسير إلى مكانٍ ما. هذا ما يجب أخذه بعين الاهتمام. أما نزال على الطريق؟ أم بتنا نكرّر أنفسنا فقط؟ ما الذي يستخرج الحياة المشتركة من داخلنا؟ هل هو شيءٌ خيّر؟ خطوةٌ إلى الأمام، مرحٌ وانشراح، الحرية، القدرةُ على العمل؟ أم هو شيءٌ سيّئ؟ العصبية، الحصْر، المزاجُ السيّئ؟ إن العلاقة تتغيّر، ومعها نتغيّر نحن أيضًا. وقد يحدث أن تفترق الطرق. عندما نُحجمُ، ونشعر بأنه لم يعدْ ثمة رابطٌ فيما بيننا، يمكن أن يودّع واحدنا الآخر دون حقدٍ أو كراهية. بيد أننا غالبًا ما نغتاظ من الآخر لأنه ليس أو، لم يصبح، كما كنا نتصوّره. ولكن لا ذنب له في عدم امتلاكنا الخبرة الكافية بالناس وفي أننا ننتظر منه ما ليس في مقدوره إعطاؤه. يجب على المرء أن يكون قادراً على الوداع عن طيب خاطر، مثلما تنفصل الورقة عن الشجرة. لا يحقّ له المضيّ سوى مرة واحدة، ولكن عندئذ بشكلٍ نهائي، إن اقتلاع السنّ أمرٌ مزعج، ولكنه محتمل. أما لو رحْنا نسحبه قليلاً كلّ يوم، لغدا الأمر غير محتمل. وافتراقٌ على هذا النحو لهو كفيل بتحطيم الشخصين.

٣ - محتويات للتركيز من الدائرة الإشكالية للضيق والخوف والشعور بالذنب:

«لا حظْ أن اليوم هو ذلك «الغد» الذي كنتَ تخشاه كثيراً بالأمس.»

الخلفية الفكرية: الإنسان الخوّاف تعذّبه أوهامه قبل كلّ شيء. إنه يغالي بصورةٍ غير واقعية في احتمالات المستقبل المثيرة للخوف والقلق. ويعود السبب في ذلك إلى أن الخوف يفتّش عن موضوعٍ يمكن أن ينصبّ عليه. ونرغب على الأقل في توضيح مخاوفنا التي لا أساس لها. وتجري هذه العملية بشكلٍ متأخّر: فالخوف موجودٌ أولاً، وبعد ذلك يرتبط بإمكانيةٍ متوهَّمة. كيف خشينا دون مبررٍ على الإطلاق من هذا «الغد»؛ فقد أتى اليوم وبات من الماضي، لقد تجاوزناه دون أن نصادف الأهوال المتوهَّمة. ومثل هذا مثل الامتحان أو العملية الجراحية. كم نخاف منها، ثم بعد ذلك نقول: لقد كان هذا كلّ شيء؟

«ما أنت عليه هو الثواب - وما أنت عليه هو العقاب على ذلك أيضاً».

الخلفية الفكرية: لمن نقدّم الحساب؟ يجب علينا التوصّل إلى إدراك أننا مسؤولون شخصيّاً عن أنفسنا بالدرجة الأولى وأننا ندين بالحساب لضميرنا الخاص. لا يمكن لأحدٍ من الخارج أن يسائلنا أو يحاسبنا فيما يتعلّق بأمورنا الداخلية؛ فلاعقاب عليها من الخارج ولا ثواب. نحن الذين نحكم على أنفسنا. ولكن لايجوز لنا أن نقسو على أنفسنا في هذا الحكْم دون مبررٍ أو جدوى، وعندئذٍ يمكننا فيما بعد قبول الآخرين أيضاً بشكلٍ أفضل. لا داعي أبداً لأيّ تعذيبٍ ذاتي لاحق أو أيّ شعورٍ بالاعتزاز. من واجبنا تحمّل عواقب سلوكنا شخصيّاً - وبذلك يوضع لنا الحساب.

«أنا إنسان. لا شيء إنساني غريبٌ عني، لا فيّ ولا في الآخرين أيضاً».

الخلفية الفكرية: لا يمكن أن تسير حياة الإنسان على «صحيفة ناصعة لاتشوبها شائبة». يجب أن نكون أوفياء لأنفسنا وأن لا نسعى وراء مُثُل عليا وهمية. غالبًا ما نعذّب أنفسنا بأنفسنا، لأننا نضع مقاييس غير واقعية جراء نقص في المعرفة المناسبة لذاتنا. نحن نطالب أنفسنا بما لا يمكننا تلبيته. وهكذا قد يتحول إحساسنا بالذنب وشعورنا بالتقصير إلى حالة دائمة.يجب علينا أن نطلق أحكامنا استنادًا إلى مقياسٍ إنساني، سواء أتعلّق الأمرُ بنا أم بالآخرين. لا يتوجب على أحد أن يكون كاملاً. ولا ريب أنه يكفي السعي إلى ذلك، محاولة تنميق أنفسنا قليلاً. هذا ممكن المنال. أما الرغبة في إدراك الكمال فهي محالٌ مبدئيًا.

في الإنسان يتزاحم الكثير، نورٌ وظلال، صالحٌ وطالح - وهذا مايجعله إنسانًا.

«مَنْ يخلط بين ما هو قابل للتحقيق خارجيًا وما هو ممكنٌ داخليًا، يفكّر بشكلٍ خاطئ».

الخلفية الفكرية: يقدّم لنا الواقع الموضوعي مختلف الإمكانات. أما المجال القادرين عليه ذاتيًا فهو أضيق من ذلك بكثير. لا داعي إطلاقًا لتعذيب أنفسنا بالسؤال: ماذا كان لو... ؟ إذا ما راجعنا ماضينا دون تحيّز، سوف نثبت ما يلي بكل جلاء: صحيح أنه كان أمامنا العديد من الطرق المفتوحة، ولكننا اخترنا وفعلنا ما كان لدينا القدرة الداخلية على فعله. من هنا، لا يمكن للمرء أن «يضيّع» عمره.

«إن أحدًا لا يمكن أن يحاسبنا، لماذا لا نكون كبطل روايةٍ مثالي أو ملاك. أما لماذا لا نكون نحن أنفسنا - فهذا ما يمكن أن نُحاسب عليه».

الخلفية الفكرية: ليس في وسعنا الاستجابةُ لكلّ توقّعٍ منا ولا تلبيةُ مطالب كلّ إنسان. البشر شديدو الاختلاف ومطالبهم إلينا مختلفةٌ ومتناقضة لدرجة أنه يتوجّب علينا الانقسام والتوزّع حتى الانسحاق، فيما لو أردنا عدّ كلٍّ منهم على حقّ. يتعذّر على المرء أن يكون طيّبًا وخيّرًا مع الجميع، ليس بإمكاننا أن نكون

«بنيامين» المحبوب بالنسبة لكلّ إنسان. لا يمكن لهذا أن يكون مقياس سلوكنا. لا بد لنا من الاصطفاء والاختيار من بين التوقّعات. والمقياس في ذلك قناعتنا الخاصة وضميرنا. لذلك لا بد أن يكون باستطاعتنا أن نقول «لا» أحياناً. فقط المساير والمتلوّن والمتملّق لا أعداء له. «امضِ في طريقك ولا تهتمّ لما يقوله الآخرون!» -هذه كانت أحد شعارات **ماركس**.

«ليس هناك من إثمٍ غير انتهاك القيم الإنسانية والتسبّب بالألم دون مبرّرٍ أو جدوى، وعدم الإنقاذ أو التخفيف حيثما أمكن».

**الخلفية الفكرية**: يُلصِقُ الناس على الكثير من الأمور بطاقة الإثم بغير وجه حقّ. وبذلك يصونون الأعراف والتقاليد، المصالح، الأدب واللياقة وموضات الأخلاق المتقلّبة. وليس هناك من مسوّغٍ للجزء الأكبر من إحساسنا المعذّب بالذنب. وتمييع الأخلاق هذا يحجب قيمتها الحقيقية: حماية القيم والكرامة الإنسانية. ولكنه يجعلنا حائرين، وَجلين وخوّافين. ما أكثر ما لا نلبّي نداء قلبنا ونهرب من أمام أنفسنا بمساعدة الحبوب المهدّئة والكحول. لا بد من حماية وصونْ القيم الإنسانية فينا وفي الآخرين - هذا هو المقصود بالأدب واللياقة والشرف.

«لا يوجد تعدٍّ على الكرامة الإنسانية أشد عنفاً من الخوف».

**الخلفية الفكرية**: مقارنةً مع مخلوقات الأرض الأخرى فإن الإنسانيّ النوعي فينا هو أننا عبارة عن شخصيات، وأننا مؤهّلون لمعرفة أنفسنا وأننا تعلّمنا معايشة «الأنا». وعن ذلك تنشأ كرامتنا الإنسانية. المخاوف تعيقنا عن أن نكون أنفسنا؛ إلى درجة أننا غالباً ما لا نتوصّل إلى التعرّف بصراحة وشجاعة إلى حقيقتنا الداخلية ومطالبنا. أو أننا لا نمتلك الجرأة على العيْش وفقاً لها - على الرغم من أننا نعرف حقّ المعرفة كيف وماذا نريد. إن الإنسان الذي يخدع نفسه ويمثّل باستمرار أدواراً زائفة أمام محيطه، لهو مخلوقٌ ذليل.

إن معظم مشاكلنا النفسية ينشأ عن جبننا. فقط الشجاعة تمنحنا ثباتنا الداخلي وكرامتنا الإنسانية.

«كلما ازداد هروبنا من مخاوفنا، بدتْ أكبر وأشد تهديداً. وإذا اقتربنا منها، انكمشتْ وغدت عديمة الأهمية».

**الخلفية الفكرية:** المجهول مخيفٌ دوماً، ويثير فينا القلق. ما لا نعرفه هو ما نقوم بتخيّله. وتصوّراتنا لا تقيّدها حدودٌ واقعية. وهكذا فهي تجنح إلى المبالغة بالأمور بلا حساب. لذلك يمكن لتخيّلات الخوف لدينا أن تكبر أيضاً باستمرار. وليس لذلك من وقايةٍ سوى أن نعيش في الواقع المواقف والحالات، التي نخاف منها، بشجاعة. فالمعايشة والمعرفة تردّان الأحداث المغالى فيها إلى أرض الواقع؛ فتبدأ مخاوفنا بالاضمحلال. «لقد عشته، تحمّلته، فتجاوزته» – ذلك هو الطريق الوحيد لتبديد الخوف.

«كلّ شيءٍ يتغيّر وينقضي فاسحاً المجال لشيءٍ آخر. كذلك فإن أشد حالاتنا تعذيباً يحلّها الزمن في غفلةٍ منا».

**الخلفية الفكرية:** غالباً ما ينشأ الذعر والمزاج الاكتئابي قبل كلّ شيء عن الوعي الخاطئ بأن الحاضر باقٍ على الدوام وإلى الأبد وأن مستقبلنا سيكون مثل ماضينا. كما نشعر بالفشل والفضيحة وفراغ اللحظة وكأنها أمورٌ خالدةٌ أبد الدهر، ونعتقد أن ليس في وسع المرء العيش على هذا النحو. من المعروف أن الأطفال واليفعان يفكّرون بهذه الطريقة، حيث تطغى الحالة الحاضرة على أفقهم الفكري كليّاً. ولذلك تكون ارتكاساتهم الانفعالية مفرطة الشدّة. أما الكبار والراشدون فقد اكتسبوا سلفاً الخبرة التي تعلّمهم أن أوضاعهم، التي تبدو غير محتملة، تغدو بعد مدّة من الزمن عديمة الأهمية وغالباً ما لا يعود المرء يسترجعها إلاّ كذكرى شاحبة خالية من أيّة دلالةٍ انفعالية.

«نحن نمتلك ثلاثة أسلحةٍ ضد الخوف: إقامة علاقات إنسانية، مواجهة وحدتنا وقبولها».

**الخلفية الفكرية**: إن جزءا كبيرا من مخاوفنا ومشاكلنا النفسية يرتبط بكون اندماجنا في كليّة العالم قد بات واهنًا وعلاقاتنا «الكونية» بالناس والحيوانات والنباتات والمعادن والإبداعات، التي أنتجتها الثقافة البشرية، علاقاتٌ ضعيفة. وبإمكاننا استرداد توازننا النفسي إذا ما نمّينا في داخلنا ثلاث قدراتٍ على الأقل: يمكننا أن نتصافى مع العالم - تلك هي القدرة على إقامة العلاقات. يمكننا أن نقول «لا» لكلّ ما يرفضه حسّنا الأخلاقي - تلك هي القدرة على المواجهة. يمكننا أن نكون وحيدين عندما نشعر بحاجةٍ إلى ذلك - ذلك هو قبول الوحدة. وإذا لم نكن قادرين سوى على هذا الأمر أو ذاك فقط، نخرج عن التوازن وتتشوّه حياتنا على نحو أحادي الجانب. الإنسان بكلّيته يمكن أن يفرح وأن يكون ضمن الجماعة، يمكن أن يغضب ويتدارك ويصحّح، ويمكن أن يظلّ وحيداً مع نفسه.

**نكرّر**: إن القصد من محتويات التركيز المذكورة هو التوضيح. ففي النهاية يجب علينا أن نتوصّل إلى إيجاد أواختيار موضوع تركيزنا بأنفسنا. وسوف نكتسب الخبرة التي تعلّمنا أن لتمرين التركيز المنفّذ مفعولٌ دائم، أنه «يواصل فعله» فينا. وقد يتّفق، بعد تمرين التركيز المسائي، أن يطفو الحلّ في داخلنا بشكلٍ فجائي صباحًا، الحلّ الذي لم نره حتى ذلك الحين، أو تولد فكرةٌ تمثّل عونًا لنا.



# الفصل السابع

## التأمّل

التأمّل هو صيغة التمرين النفسي التي تقوم حولها في وعي الجمهور معظم حالات سوء الفهم والمغالطات. ويكفينا هنا تصحيح اثنين من أكثر ضروب التفسير الخاطئ للتأمّل شيوعًا. من الخطأ عدّ التأمّل نوعًا فريدًا من النشاط الصوفي ذا هدفٍ متعالٍ. مما لا جدال فيه أن التأمّل تطوّر في نطاق الدائرة الفكرية للفلسفات الدينية الشرقيّة وأنه لعب فيما بعد دورًا هامًا في الإيزوثيرية المسيحية أيضًا، كما كان، فضلاً عن ذلك، مكوّنًا عضويًا في «برامج التدريب» المطبّقة في تنشئة الرهبان. غير أن هذا لا يعني أكثر من أن ثمة تقنيّة قد تطوّرتْ محاطةً باللغة الشكلية للثقافة والإيديولوجيا القائمتين، تقنيّة أثبتتْ صلاحيتها إلى حدٍ كبير في دعم تربية قوى الذات وتعزيز القدرة على التعمّق والمعايشة الداخلية. أما المضامين النفسية فمحدّدَة تاريخيًا – اجتماعيًا. ولكن الديناميّة النفسية والنفسانية والحتميات الأساسية لعملها هي ذاتها، بغض النظر عن الحقبة التاريخية ومضامين الوعي التي يعيش فيها الإنسان. **هذه الحقيقة تعني أنه بإمكاننا، وبعد استبعاد القشور الإيديولوجية التاريخية، أن نصل إلى التأمّل الصافي المفيد عمليًا وأن نضعه في خدمة التطوّر النفسي للإنسان الذي يعيش في إطار مدنيّة وثقافة هذه الأيام**. ولكن تبعًا لذلك بإمكان المرء أيضًا أن يوجّه التأمُّل في الاتّجاه اللاعقلاني – فهو في المحصّلة ليس سوى وسيلةٍ يستخدمها المرء لتحقيق تأثيراتٍ ومفاعيل مختلفة،من المؤكّد أنه ليس

من قبيل المصادفة أن ما يُسمَّى بالتأمّل المتعالي، والذي شاع كموجة «موضة» في البلدان الغربية، قد تحول إلى شعار. وهذا يبيِّن أن الموضوع في هذه الحالة لا يدور بصورة عامة حول التأمّل، وأن بإمكان المرء تطبيق هذه التقنيّة مغلّقةً بصورة صوفية عن العالم أيضًا. ونحن لا نسلك هذا الدرب. فالتأمّل لا يعني عندنا ابتعادًا عن الواقع، إنما إمكانية معرفةٍ أعمق بالواقع.

المجموعة الثانية من التصورّات الخاطئة تخلط ببساطة بين التأمّل والتركيز، حيث يُقصدَ بالتأمّل تركيزًا متواصلاً للأفكار، يُستَخدَم، طبقًا لاستعمال الكلمة في اللغة العامية، كمرادفٍ لإمعان الفكر المكثَّف: يرى المرء أن بإمكانه أن يتأمّل «في شيءٍ ما». هنا لا بد أن نسارع إلى التأكيد على أن جوهر التأمّل يقوم على إحداث حالةٍ نفسية عابرة من **انعدام المواضيع فكريًا**.

إن غاية التأمّل هي التمكّن من النفاذ إلى مجالات الحياة النفسية التي لا يزال التفكير العقلاني اليوم عاجزًا عن إدراكها بصورةٍ مباشرة. ولذلك يقوم جوهره على قطع النشاط الفكري بين الحين والآخر، حيث توفّر حالةُ «الوعاء الفارغ» فكريًا إمكانية الاختبار المباشر لشيءٍ ما حول المجالات اللاواعية لعالم معايشاتنا الداخلي، وذلك بأن نلغي «مصفاة» المنطق والترتيب الزمني. إذًا، فالتأمّل يمثّل إحدى وسائل معرفة الذات الأشد عمقًا.

يُعَدُّ التركيز تمهيدًا للتأمّل، ذلك أنه يقوم بحصرْ التنوّع والتبدّل السريع للأفكار والمشاعر والتداعيات المتدفّقة في التعمّق في محتوًى وحيد. ثم يأتي التأمّل ليضع هذا المحتوى أيضًا جانبًا. إنه يقود إلى حالة نفسية لا نمتلك فيها أية مشاعر أوأفكار؛ حيث نكون فارغينْ نفسيًا تمامًا وننتظر المحتوى الذي سيتم امتصاصه إلى هذا «الفراغ». **والمحتوى النفسي الذي يظهر تلقائيًا في سياق التأمّل يجب علينا معالجته وفهمه ووضعه في مكانه الصحيح** - وربما بمساعدة تمارين التركيز من

جديد. فيكون موضوع التركيز في هذه الحالة المحتوى الذي ظهر في داخلنا من خلال التأمّل. من هنا فإن سلسلة التمارين الكاملة تبدو كما يلي: بوساطة التمارين الأساسية والتركيز نطوّر قدرتنا على التأمّل. ويلي ذلك التأمّل، أي «تفريغنا». فإذا طفت في أثناء ذلك معايشةٌ ما، نقوم بمعالجتها بوساطة التركيز مجدداً.

لا يمكن القيام بالتأمّل دون صبرٍ وانتظارٍ لا تغدو عملية المعرفة ممكنةً إلا من خلالهما. والتأمّل، بالمناسبة، سؤالٌ موجّه إلينا شخصياً. والمحتوى النفسي الذي يظهر في سياق التأمّل لا يمكن للمرء الحصول عليه عنوةً أو تسريعه. بالتالي فالتأمّل مجرد معالجة إمكانيةٍ ما. لا ريب أنه قد يتفق عدم حدوث أي شيء في أثناء التأمّل. وعندئذ نُنهي حالة التفريغ بعد بعضٍ من الوقت ونواصل أعمالنا اليومية المعتادة. ولا يُعَدُّ هذا فشلاً.

يساهم التأمّل بحد ذاته كثيراً في الهدوء الداخلي والرصانة والاتّزان. وإذا نشأت في أثنائه معايشةٌ ما أيضاً، فذلك «خير فوق خير». وإذا ما تركنا الأمر لديناميّة نفسنا، فإن ما يسعى في داخلنا إلى أن يطفو على السطح فعلاً، سوف يطفو في سياق التأمّل، دون شك، عاجلاً أم آجلاً.

## أولاً: تطوير حالة نفسية ضرورية للتأمّل

١ – **المحيط**: لا يمكننا البدء بتمارين التأمّل إلاّ عندما نكون على يقينٍ من أن الإمكانية متاحة لبقائنا مدة ساعةٍ على الأقل دون أي إزعاجٍ أو تشويشٍ خارجي. فالتأمّل يتطلّب محيطاً شديد الهدوء قد يكون حجرةً مغلقة أو بقعةً هادئة في الهواء الطلق أو زاويةً معزولة في الحديقة إلخ. المهمّ في الأمر أن أحداً لا يرانا أو يزعجنا. لا شك في أن منظر شخصٍ متأملٍ غير مفهوم بالنسبة للمراقب الخارجي، لا بل مثير للضحك أحياناً.

لهدوء المحيط في البداية أهميةٌ كبيرة؛ إذ أن أتفه الأمور قد تكون مزعجةً: صوت مذياعٍ في الجوار، أشعة الضوء المبهرة، رنين الهاتف، دخول أحدهم فجأةً إلخ. وبعد أن نكون قد تمرّسنا جيداً في التأمّل، سوف تنخفض حساسية ارتكاسنا على الإزعاجات الخارجية؛ إنما يبقى هدوء المحيط وسكونه النسبي ضرورياً حتى عندئذٍ.

٢ - الشروط الجسدية البدئية: لا يمكن تنفيذ التأمّل إلا في حالةٍ جسدية عامة لا اضطرابات فيها. فالمرض، الحمّى، الصداع، الرشح والزكام إلخ، كلّها عوامل تعيق نجاح التأمّل. كما لا يجوز أن نكون في حالة جوعٍ أوعطش، أو على العكس متخمين أو متعبين على نحوٍ مفرط. في يوم التأمّل لا نتناول أيّ مشروبٍ كحولي، أية حبوبٍ مهدئة، ولا نحتسي قهوةً أو شاياً ثقيلاً. كما يجب أن نحرص على عدم ظهور أية حاجاتٍ جسدية أخرى في أثناء التأمّل.

٣ - السلوك والحالة النفسية: نحن نعدُّ التأمّل مسألةً داخلية خاصة بنا لاشأن لأحد فيها على الإطلاق. لا نتباهى بكوننا نقوم بتمارين التأمّل، ولا نتحدّث لاحقاً أيضاً عمّا عايشناه في أثناء التأمّل. حميمية حياتنا هذه لا يجوز أن تكون مدار حديث، ولا نستخدمها كي نعظّم أنفسنا ونجعل منها جديرةً بالاهتمام.

لا تصلح للتأمّل سوى حالةٍ نفسية هادئة. عندما نكون قلقين، متعبين أوخائفين، إذا ما حصل في أثناء النهار نزاعٌ أو شجارٌ أو ثوراتٌ انفعالية، إذا كنا قد مررنا بأمورٍ أرعبتنا أو أغاظتنا بشدة - عندئذٍ نرجئ التأمّل. هذا يعني أنه يجب على المرء تهيئة نفسه عامداً من أجل التأمّل، وتفادي أية لهوجةٍ أو انهماكٍ قبل ذلك.

أخيراً لا تجوز المبالغة في تكرار تمارين التأمّل. لا ينُصحَ بأكثر من مرةٍ أومرتين أسبوعياً. ويفضَّل القيام بالتأمّل على أزمنةٍ متباعدة - ولو مرة شهرياً فقط - ولكن عندئذٍ ضمن شروط مضمونة.

## ثانيًا: تمارين التأمّل الأولية

١ – **وضعية الجسد:** يُنفَّذ التـأمّل جلوسًا على غطاء مفـروشٍ على الأرض والساقان متصالبتان بارتياح. الجذع والرأس معتدلان وعلى استقامةٍ واحدة. فقط في نهاية التمارين الأولية يمكننا عطف الرأس أو خفضه إلى الأمام. أما اليدان فتوضع الواحدة فوق الأخرى في حضننا والراحتان تشيران إلى الأعلى.

٢ – **المسّاج الذهني:** في ظلّ تركيـز مكثّف على جسـدنا «نقـوم بمسّاجٍ» لعضلاتنا ذهنيًا. نبدأ بالرأس، يتلوه الجبين. الصدغان، القفا، عضلات النقرة، ثم الكتفان والذراعان من الأعلى حتى ذروة الأصابع. ثم نتابع ذهنيًا مع عضلات القفص الصدري، الظهر، البطن، الفخذين، الركبتين، القدمين حتى ذروة الأصابع. وفي أثناء ذلك نتنفّس بهدوء وبإيقاعٍ منتظم عن طريق الأنف.

نتيجةً لـ «المساج الذهني» تحصل حالةُ استرخاءٍ جسدي، ونكاد لا نعود نشعر بجسدنا.

٣ – **الاسترخاء النفسي:** هنا تُطبّق تقنيّاتٌ مختلفة هدفها إحداث حالةٍمن الفراغ الداخلي. تجري إحدى الطرق الممكنة بمساعدة الأصوات، حيث نتغنّى بالأحرف الصوتية بتسلسلٍ محدّد وبامتدادٍ صوتي منخفض. من المهم أن يدوّي الصوت بشكلٍ متواصل وبشدةٍ متساويةٍ ومنتظمة؛ أي لا يجوز للصوت أن يرتجف، ويجبُ أن يمتد تنفّسنا طويلاً كي نحافظ على الصوت أطول مدة ممكنة. وفي أثناء ترداد الأصوات المختلفة نقوم بالتركيز على أجزاء محدّدةٍ من جسدنا. سوف يتأكدّ لنا أن كلاً من الأصوات يُحدثُ رنينًا مؤكّدًا في جزءٍ مختلف من الجسد. ويجب علينا الانتباه إلى هذا الرنين تحديداً.

لتسهيل الإيقاع المنتظم نُرفقُ هذا التمرين الترنّمي – المرخي بحركة محدّدة باليد. بعبارةٍ أدقّ نضع يدينا على الفخذين بحيث تتلامس رؤوس أصابع كلٍّ منهما بترتيبٍ زمني محدّد وتشكلّ دائرةً صغيرة.

ويبدو تمرين الاسترخاء هذا كالتالي :

| الصوت المدوّي بشكلٍ متواصل | الجزء من الجسد الذي يحدث فيه الرنين ونركّز انتباهنا عليه | الأصابع التي تتلامس |
| --- | --- | --- |
| إي (I I I) | الرأس | البنصر والإبهام |
| إيه (e e e) | البلعوم | الخنصر والإبهام |
| آ (a a a) | القفص الصدري | الوسطى والإبهام |
| أوه (o o o) | البطن | السبابة والإبهام |
| أو (u u u) | سائر أجزاء الجسد من الخاصرتين للأسفل | كلتا اليدان تتوضعان ثانيةً باسترخاء الواحدة فوق الأخرى في الحضن |

يمكننا تكرار هذا التمرين ببطءٍ وهدوء عدة مرات، إلى أن يتم تحقيق استرخاء وفراغٍ كاملين. وسوف يتأكّد لنا أن جسدنا يميل إلى الأمام تلقائياً وينخفض رأسنا أيضاً، ويغدو تنفّسنا سطحياً ويكاد لا يكون ملحوظًا. ونبقى على هذا النحو دون حراك والعينان مغمضتان.

٤ - **تأثير التأمّل**: لحالة «التفريغ الداخلي» هذه، والتي ندعوها بالتأمّل، تأثيران اثنان من وجهة النظر السيكولوجية. أولاً تساهم بشكلٍ كبير في بلوغ حالةٍ من السكينة والاتّزان تكمن أهميّتها، من ناحية الصحة النفسية، تحديداً في أنها تساعد في الحصول على فسحةٍ من الراحة في غمار المنبّهات والأفكار والانفعالات والعواطف المتراكمة باستمرار، بحيث تنقُصُ من مستوى توتّرها، وبذلك تتيح الإمكانية والوقت لمعالجة المعايشات ولتحقيق التجدّد التلقائي للنفس. هذا وحده يمثّل نتيجةً لا يستهان بها.

ثانيًا يمكن أن تظهر في سياق التأمّل محتوياتٌ نفسية معيَّنة - يمكن أن تومض صورٌ، أو تتبلور فكرةٌ ما، أو يطفو إحساسٌ ما -، وهذا يعني أننا نتوصّل إلى معلومات حول أنفسنا، حول علاقاتنا وأوضاعنا، ليس بإمكاننا أن نعيها إلاّ في إطار هذا السكون الداخلي؛ وإلاّ يتم كبتها من قبل المنبّهات الخارجية وتشتّت الانتباه. ليس من النادر أن تكون هذه المحتويات النفسية الدقيقة، والمكبوتة غالبًا، ذات أهمية كبيرة بالنسبة لنا. والتأمّل يجعلها في متناولنا، وبالتالي قابلة للمعالجة. إن تأثير التأمّل هذا يعني ازديادًا في معرفتنا بذواتنا واتّساعًا في وعينا واشتدادًا في السيطرة على عملياتنا النفسية. كما لا تعود ارتكاساتنا العفوية تسبّب لنا هذا القدرْ من «المفاجآت»، ونتعلّم التعامل مع أنفسنا على نحوٍ أفضل، وأحيانًا يحصل تغييرٌ في تقييم وقائع وأحداث حياتنا، أو على الأقل تتّضح لنا جوانب جديدة فيها. باختصار يمكننا أن نغدو أنفسنا أكثر فأكثر، وربما أمكننا أيضًا أن نغيّر قليلاً من أنفسنا ومن ممارستنا حياتنا.



# الفصل الثامن

## خاتمـــة

بهذا ينتهي كتاب «الطرق الداخلية». فقد بدأنا بتطوير وتنمية الوظائف النفسية الأساسية، وتناولنا العناية النفسية بحياتنا اليومية والتنظيم الواعي لمشاعرنا وأحاسيسنا وصولاً إلى التركيز والتأمّل.

كانت غايتنا وضع «مرجع» قابل للتطبيق العملي بين يدي أولئك الذين يشعرون بالحاجة إلى التطبيق على أنفسهم شخصياً مع بذل جهد واعٍ تماماً للبحث عن طرقٍ لحلّ صراعات الحياة البشرية. لذلك تحاشينا كلّ استعراضٍ أو مناقشةٍ نظريةٍ مباشرة وكلّ تحليلٍ معمّقٍ لآليّات تأثير هذه التمارين. وكلّنا ثقة برهافة أذن القارئ المهتّم والخيّر؛ فسوف يدرك أننا نرغب في وضع كلٍّ من المعرفة القديمة بالإنسان ونتائج العلم الحديث في خدمة الإنسان، كي يتمكّن من تشكيل حياته على نحو أكثر سعادةً ومن استكمال كرامته. لا شك في أن المساعي والميول التي تريد جذب الإنسان إلى المنطقة المغلقة على الإدراك العقلي هي دائماً مثارٌ للريبة والشكوك. ثمة قاعدةٌ أساسية لا بد من وضعها نصب أعيننا وهي أن المرء لا ينفّذ أبداً تمريناً لا يكون على يقينٍ تام من نتيجته المتوخاة. كما لا بد أن نعلم دوماً ما هو المجال من حياتنا النفسية الذي نتوجّه إليه ولماذا، وما هي التأثيرات والنتائج التي نتوخّاها. وقد بذلنا ما في وسعنا كي يُنصفَ الكتابُ هذه الاستحقاقات، ويوضّح التصوّرات المبهَمة المختلفة ويرفع العمل بحد ذاته إلى مستوى الوعي.

لا نريد إرهاق صبر القارئ بالتكرار. ولكن من السهولة بمكان أن يحدث هنا سوء فهم. لذلك نشدّد مرةً أخرى على أن **التمارين الواردة في هذا الكتاب لا يمكن أن تقوم مقام أيّة معالجةٍ نفسية أو علاجٍ نفساني**. ولن يجد القارئ على هذه الصفحات أية «وصفاتٍ منزلية» للعلاج الذاتي، ذلك أنه لا وجود لمثل هذه الوصفات. كلّ ما هو مكتوبٌ هنا لا يصلح إلاّ للوقاية من تقلّبات توازننا النفسي، ويفتُرض أن يكون بمثابة عونٍ لنا في الصراع الذي يخوضه كلّ إنسانٍ سليم مع نفسه وفي نفسه في هذه المرحلة أو تلك من مراحل حياته؛ إذ يُفترض أن يكون رفيقنا في التدريب في محاولةٍ منا أن نكون أكثر صموداً في وجه أعباء الحياة التي لا مفرّ منها، كي نتمكّن من العيْش المشترك مع الآخرين ومع الذات بصورةٍ أكثر تفهّماً وأكثر تحمّلاً وتسامحاً ورحابة صدر.

ختاماً لا بد من الإشارة إلى أن محتوى هذا الكتاب ليس سوى «برنامجٍ مصغّرٍ جداً»، أو بالأحرى مختاراتٍ من معين المعرفة بالإنسان المتراكمة والصالحة للاستخدام عملياً. إنه محاولةٌ في أكثر من معنى. محاولةٌ للحديث ببساطةٍ وبشكلٍ مفهوم عامةً وعلى نحوٍ قابلٍ للتطبيق العملي حول المسائل المغلقة غالباً على الشخص العادي جراء اللغة الاختصاصية ومصطلحات علم النفس الحديث. محاولةٌ لإيقاظ القناعة بكون الإنسان مسؤولاً عن نفسه. محاولةٌ لاستكشاف ماإذا كان ثمة حاجةٌ أصلاً إلى كتابٍ من هذا النوع. والإجابة عن كلّ هذا سوف تحسم مسألة ما إذا كنا سنضطلع بالمعالجة الخلاّقة والأعمق والأشد تفصيلاً لهذه المسائل. ولكلمة «الخلاّقة» مضمونٌ متواضع في هذه الحال. والأجدر بنا الكلام عن التجميع والتصفية والتكييف، ففي هذا فقط تتمثّل مهمّة المؤلّف.

نحن على ثقة من أن هذا العمل الموجز سيشكّل عوناً ودعماً للصحة النفسية و السلوك البشري في خدمة برنامج آتيلا جوزيف في تحيّته إلى توماس مان:

هذا هو الواقع : عندما تتكلّم، يظلّ نورنا متألقاً، الرجال لا يتنازلون عن رجولتهم، والنساء يتسمّن بصورة بديعة، لا يزال يوجد بشر (ولكن أصبحوا نادرين . . )*

**«فرانس فومان»**

* النصّ الأدق للبيت : هذا هو الواقع : عندما تتكلّم، لا نتخاذل، نحن الرجال نظلّ رجالاً، والنساء نساءً - أحرار ولطفاء. وكلّ البشر، إذ أنهم يغدون نادرين ...

# المحتوى

الطبعة الأولى / ٢٠٠٢م

عدد الطبع ٢٠٠٠ نسخة

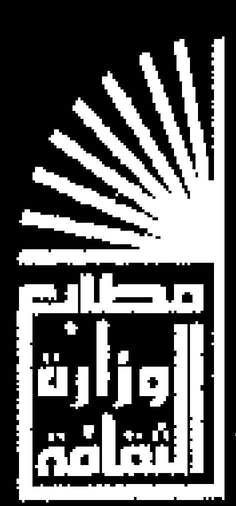


من منا لا يود أن يتمتّع خلال حياته بالصحّة الجسدية والعافية النفسية والاجتماعية؟ إلاّ أن هذا ليس هبةً من الطبيعة تحلّ علينا دون مساعدةٍ منا. إن الاقتراب من هذا المثَل الأعلى يتطلّب بذل جهودٍ اجتماعية متنوعة وجهودٍ خاصةٍ أيضاً.

يضمّ هذا الكتاب بين دفتيه برنامجاً لتدريب وصقل المهارات والكفاءات الكفيلة بتذليل أفضل للظروف اليومية المجهدة نفسياً، سواء في المحيط العائلي أم في الحياة المهنية.

إن التمارين المعروضة في هذا الكتاب، والهادفة إلى ضبط النفس وتنظيم اليوم وخلق توازنٍ إنفعالي والتركيز والتأمل، موجّهةٌ إلى أولئك الأصحاء الذين يشعرون بالحاجة إلى العمل على أنفسهم بجهدٍ داخلي ذاتي وإلى العثور على طرقٍ من أجل تعاملٍ أفضل مع أنفسهم ومع العالم المحيط.

هذا الكتاب ليس بديلاً عن أي علاج نفسي: ولا بد من التشديد على أنه لايقدّم أية وصفات منزلية غايتها الشفاء الذاتي للأمراض النفسية.




سعر النسخة داخل القطر ٧٠ ل.س
في الأقطار العربية ما يعادل ١٤٠ ل.